Dr. med. Detlef Pape | Dr. med. Rudolf Schwarz | Gabriele Heßmann | Elmar Trunz-Carlisi | Helmut Gillessen

SCHLANK IM SCHLAF

DAS KOCHBUCH

DAS ORIGINAL GU MIT GARANTIE

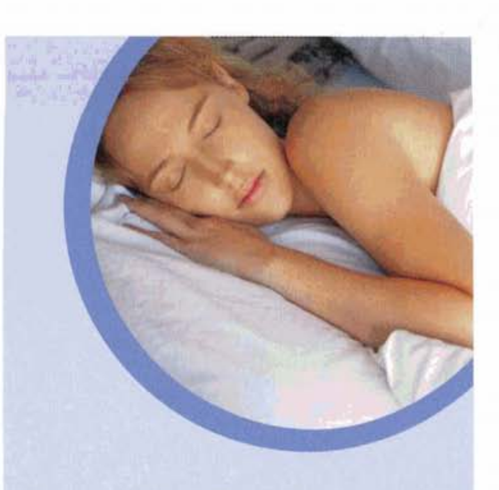


150 Insulin-Trennkost-Rezepte
für morgens, mittags, abends

Dr. med. Detlef Pape | Dr. med. Rudolf Schwarz | Gabriele Heßmann | Elmar Trunz-Carlisi | Helmut Gillessen

SCHLANK IM SCHLAF

DAS KOCHBUCH



Schlank im Schlaf



Morgens



Mittags

Mittags steht eine ausgewogene Mischkost mit vielen Kohlenhydraten auf dem Programm. Von Paella-Salat und Kokossuppe über Risotto und Pasta bis hin zu Hähnchencurry und Pizza ist hier für jeden was dabei.



Abends

Die Weichen werden auf Fettabbau gestellt: Doch auch abends ist Schlemmen erlaubt bei Rindergulasch und Zucchini-Gratin, Lachsröllchen und Grillspießen. Oder wie wär's mit einem provenzalischen Muscheltopf für Sie und Ihre Gäste?

Zum Nachschlagen

Extras



Schlank im Schlaf:
Erfolgsstory mit Prinzip

Sie haben über den Basistitel oder von Freunden vom Schlank-im-Schlaf-Prinzip erfahren und sind begeistert von dem, was Ihnen zu Ohren gekommen ist. Sie haben sich deshalb dieses Buch gekauft, denn damit soll man so viel und vor allem so Leckeres essen dürfen – und dabei sogar noch abnehmen. Das wäre also genau das Richtige für Sie, der/die Sie seit Jahren versuchen, mithilfe verschiedener Diätformen überflüssige Pfunde loszuwerden – bisher leider ohne langfristigen Erfolg. Nun, Sie haben tatsächlich richtig gehört, wie Leser und Patienten bestätigen, die in den letzten Jahren mit dem Schlank-im-Schlaf-Prinzip dauerhaft abgenommen haben.

Mit zwei Säulen zum Erfolg

Dabei ist das Prinzip, das hinter dem Motto »Schlank im Schlaf« steht, denkbar einfach. Da ist zum einen die Insulin-Trennkost, die uns dreimal täglich (also morgens, mittags, abends) mit reichlich Nahrung versorgt, sodass erst gar kein (Heiß-)Hunger aufkommt. Die Rezepte sind so konzipiert, dass für jeden Geschmack und Zeitbedarf etwas dabei ist. Doch neben der Frage, was Sie essen, steht beim Schlank-im-Schlaf-Konzept auch noch die Frage nach dem »Wann« und dem »Wie« auf dem Plan. Denn wie Sie ab Seite 14 erfahren werden, spielt der Takt der eigenen Bio-Uhr eine erhebliche Rolle, ob wir an Gewicht

zunehmen beziehungsweise es nicht loswerden – oder es verlieren.
Und last but not least ist da noch die Bewegung, die als zweite Säule des Schlank-im-Schlaf-Prinzips ebenfalls im Takt der Bio-Uhr stattfinden sollte. Sie lässt die Pfunde verstärkt purzeln und sollte auf keinen Fall fehlen. »Ich bin aber kein großer Sportler und habe mir extra deswegen dieses Kochbuch gekauft!«, werden Sie nun vielleicht denken. Keine Sorge, in diesem Buch ist natürlich auch genau das drin, was draufsteht, nämlich viele leckere Rezepte, mit denen Sie abnehmen werden. Dennoch ist die Bewegung der zweite Schlüssel zum Erfolg. Ab Seite 18 finden Sie einen kleinen Bewegungs-Exkurs, der Sie ja vielleicht inspiriert, wieder einmal aktiv zu werden.



Kein kurzlebiger Trend

Das Schlank-im-Schlaf-Konzept ist alles andere als eine Modediät! Denn sie basiert auf Studien internationaler Wissenschaftler, die weiterentwickelt und verfeinert wurden: Zwischen 1993 und 2005 haben im Übergewichts- und Adipositaszentrum des Internisten und Ernährungsmediziners Dr. Detlef Pape über 4000 übergewichtige Menschen zusammen mehr als 30.000 Kilogramm abgenommen. Parallel dazu wurde das Programm von den Mitarbeitern der Stadtwerke Köln in einer lang angelegten Studie mit großem Erfolg getestet.

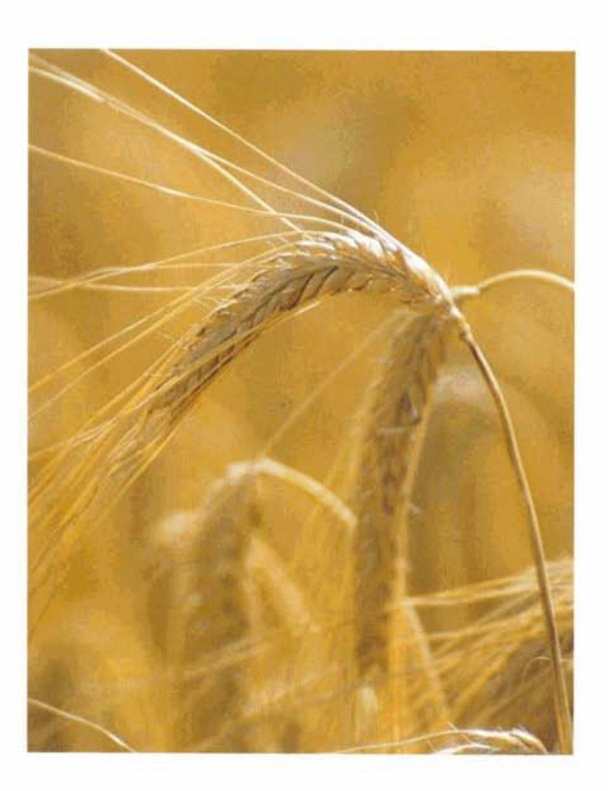
Bevor es losgeht: ein Blick zurück

Wussten Sie, dass trotz aller Low-fat-Kampagnen und unzähliger Diätprogramme die Weltbevölkerung im Durchschnitt immer dicker wird? So ist die Zahl übergewichtiger Menschen weltweit höher als die Hungerleidender. Dabei betrifft Übergewicht die Menschen im Osten und Westen ebenso wie im Norden und Süden. Besonders alarmierend ist zudem, dass auch immer mehr Bevölkerungsgruppen, die seit jeher als zäh und schlank bekannt waren (etwa die Inder und Chinesen oder die australischen Ureinwohner), heute ebenfalls immer dicker werden. Doch mittlerweile ist man den Ursachen auf der Spur. Neue Forschungen haben gezeigt, dass die Gründe dafür in den genetischen Anlagen zu finden sind, zu denen das moderne Nahrungsangebot so gar nicht passen mag, ganz zu schweigen vom Bewegungsmangel, der sich im Zeitalter von Computer, Auto & Co. immer mehr breitmacht.

Ein Stoffwechsel, der mit dem Fortschritt nicht mithalten kann

Tatsächlich sind wir mit einem Stoffwechsel ausgestattet, der mit dem modernen Nahrungsmix nicht mehr klarkommt. Warum das so ist und was sich insbesondere in den letzten Jahrzehnten verändert hat, zeigt ein Blick zurück in die Vergangenheit der Menschheit. Über zwei Millionen Jahre lang haben wir Menschen alles, was einigermaßen essbar war beziehungsweise was sich ohne Hilfsmittel fangen ließ, gegessen. Wir ernährten uns von pflanzlicher Nahrung wie Wildgemüse, Nüssen, Wurzeln, Pilzen, Samen, Beeren und anderem wild wachsenden Obst.

Ergänzt wurde dieser – vor allem in den Wintermonaten sehr karge – Speiseplan durch Fische, Insekten, Reptilien und kleine Säugetiere. Das Angebot an tierischem Eiweiß war begrenzt, außer wenn große Raubtiere etwas von ihrer Beute liegen gelassen hatten. Auf diese Phase der Zufallsangebote folgte eine Zeit, in der die Menschen aktiver wurden und sich selbst mit primitivsten Mitteln auf die Jagd nach Fleisch machten. Das wurde dann so gut wie immer roh verzehrt. Dazu gab es die übliche Mischung von dem, was die Natur an Pflanzlichem zu bieten hatte. Das alles ergab einen Mix aus hochwertigem tierischem Eiweiß und sehr ballaststoffreichen pflanzlichen Lebensmitteln.



Der Körper sorgt vor ...

Diese Art der Ernährung prägte den Körperbau und den Verdauungstrakt des Menschen: Er lief auf der Suche nach Nahrung täglich zwischen 20 und 30 Kilometer und verfügte deshalb über eine auf Ausdauer ausgerichtete Muskulatur, die viel Fett verbrannte. Sein Körper war auf den Rhythmus von Bewegen, Hungern und Sattsein durch das Erbeuten von möglichst viel tierischem Eiweiß, aber wenig Kohlenhydraten und Fetten eingestellt. Da – gerade in den Wintermonaten – die Nahrungssuche äußerst schwierig war, entwickelte der menschliche Körper damals eine Art »Fettspar-Mechanismus«, der in schlechten Zeiten das Überleben sichern musste: In Zeiten üppigen Nahrungsangebots verwertete er überschüssige Energiereserven, indem er sie als Fett speicherte. Während der Hungerzeiten wurden diese Fettdepots aktiviert und für Bewegung und Körperwärme aufgezehrt.

... doch irgendwann sind alle Puffer und Polster aufgebraucht

Ohne Nahrungszufuhr kann ein Mensch nur wenig länger als zwei Monate überleben. Der Grund hierfür ist nicht etwa, dass die Fettreserven des Körpers in dieser Zeit völlig aufgebraucht werden. Vielmehr stellt sich ein dramatischer Verlust an Muskelmasse ein, der letztendlich zum Tode führt. Dabei ist vor allem das Gehirn für den Muskelverlust verantwortlich: Es kann seinen existenziellen Zuckerbedarf von über 100 Gramm pro Tag nur zur Hälfte durch Fettenergie decken. Den restlichen Zucker holt sich das »hungernde« Organ, indem es sich am Muskeleiweiß bedient – und das so lange, bis schließlich auch der Herzmuskel abgebaut ist.

Veränderung mit Folgen

Der Stoffwechsel des jagenden Nomaden war auf das stark schwankende Nahrungsangebot eingestellt. Doch sobald die umherziehenden Gruppen zahlenmäßig anwuchsen, traten Probleme bei der von Jagdglück und Jahreszeit abhängigen Versorgung auf. Da entdeckte der lernfähige Mensch eine Überlebensstrategie, die auch die Ernährung größerer Gruppen sicherte: Er begann Getreidekörner zu sammeln und sie im Frühjahr wieder auszusäen. Die Ernte wurde nach und nach so umfangreich, dass sie für den Winter und für Zeiten ohne Jagdglück bevorratet werden konnte. So wurde die Mehrheit der Menschen im Laufe der Zeit zu sesshaften Ackerbauern – und macht seit rund 10.000 Jahren eine Art Stoffwechsel-Revolution durch.

Neue Herausforderungen für den Stoffwechsel

Nun war der Mensch zwar vom Jagen unabhängig geworden, sein Stoffwechsel musste sich aber auf eine völlig neue Situation einstellen: Anstelle der eiweißreichen Mischkost aus Fleisch, Nüssen, Samen, Früchten und Wurzelknollen standen jetzt vor allem Stärke-Kohlenhydrate aus Getreide in konzentrierter Form zur Verfügung.

Damals geriet die Bauchspeicheldrüse, die wichtigste Verdauungsdrüse des Menschen, mit ihrem Hormon Insulin in eine Art Dauerstress: Musste zuvor für 100g Gehirnzucker im Winter über viele Stunden zum Beispiel kiloweise Kohl gekaut werden (100g Kohl enthalten nur 3 bis 4g Zucker), ließ sich die Versorgung durch Getreide in wenigen Minuten erledigen – denn Getreidekörner enthalten durchschnittlich 50 bis 60g Zucker je 100g.



Nachzügler mit Problemen

Es gibt Menschen, die aufgrund ihrer Veranlagung besser mit dem heutigen Lebensstil klarkommen als andere. Der Grund: Ihr Stoffwechsel hat sich schneller und besser an die veränderten Bedingungen angepasst und sie nehmen trotz des kohlenhydratreichen Nahrungsangebots nicht übermäßig oder nur sehr langsam zu. Doch es ist eine Tatsache, dass etwa ein Drittel der Bevölkerung vom Stoffwechseltyp her ursprüngliche Nomaden sind, deren Bauchspeicheldrüse bis heute noch nicht an unsere stärke- und zuckerreiche Nahrung angepasst ist. Diese Menschen werden deshalb – bei gleicher Nahrungszufuhr – schneller dick als manch anderer.

Da Stärke durch Speichelenzyme in Minutenschnelle zu Traubenzucker zerfällt (denn nichts anderes ist Stärke), fluten regelrechte Zuckerwellen die Bauchspeicheldrüse und provozieren hohe Insulinausschüttungen. Und Insulin ist das Schlüsselhormon für die Fettspeicherung (siehe Seite 12f.), denn mit seiner Hilfe wird Glukose (Zucker) in Fett umgewandelt.

Für die sesshaft gewordenen Ackerbauern bedeutete das veränderte Nahrungsangebot, dass sich ihr Stoffwechsel der neuen Situation anpassen musste. Und dieser Anpassungsprozess dauert seit mehr als 200 Generationen bis heute an, was in etwa 10.000 Jahren entspricht.

Fatale Kombinationen

Mithilfe des Insulins erreichen auch die Bausteine von eiweißhaltiger Nahrung, die Aminosäuren, ihre Zielorte (die Muskelzellen). Dabei genügen bereits recht geringe Mengen Insulin, um die Aminosäuren in die Zellen zu bringen. Wird das tierische Eiweiß (aus Fleisch, Fisch, Milch, Eiern) jedoch zusammen mit Getreidestärke oder Obstzucker verzehrt, wird die Bauchspeicheldrüse extrem gefordert, denn durch diese Kombinationen wird die Insulinausschüttung nahezu vervierfacht. Betroffen sind Speisen und Produkte, die heutzutage sehr viele Menschen regelmäßig und häufig auch noch in sehr großen Portionen zu sich nehmen: Käse- und Wurstbrote, Käsepizza, Hamburger und Döner, vor allem aber Obstjoghurt und Obstquark. All diese extrem dick machenden »Nahrungsgemische« haben gemeinsam, dass bei ihrem Verzehr Zucker und Aminosäuren mit enormen Insulinmengen in die Muskelzellen gebracht werden müssen, was in der Evolution bisher so noch nie vorkam. Was sich dabei in unserem Körper abspielt und wie sich die erhöhte Insulinausschüttung auf die Speicherung von Fett auswirkt, lesen Sie ab Seite 12.



Der Insulin-Score

Unter dem Insulin-Score versteht man die Weiterentwicklung des Glykämischen Index (kurz GLYX). Während der GLYX nur verlässlich aussagt, wie hoch der Blutzuckerspiegel beim Verzehr eines einzelnen Lebensmittels ansteigt, geht der Insulin-Score einen Schritt weiter. Er misst nicht nur den Blutzuckeranstieg, sondern auch die darauf folgende Insulin-Reaktion und ist zudem beim gleichzeitigen Verzehr mehrerer Lebensmittel aussagekräftig. Untersuchungen haben nun ergeben, dass es Nahrungskombinationen gibt, die die Insulinantwort besonders heftig in die Höhe schnellen lassen (siehe oben). Und genau dieser Nahrungsmix wird bei der Insulin-Trennkost morgens und abends ausgespart, indem dann strikt nach Kohlenhydraten und Eiweiß getrennt wird (siehe Seite 14 f.). Da unser Körper mittags keine Probleme mit dem rapiden Anstieg der Insulinkurve hat, ist zu diesem Zeitpunkt Mischkost erlaubt.

Überfluss, der nicht immer gut tut – wie kam es dazu?

In den letzten 100 Jahren hat sich in der Landwirtschaft und damit im Nahrungsangebot, zumindest für die westliche Welt, Entscheidendes getan. Der Anbau von Zuckerrohr, später von Zuckerrüben, und die Gewinnung des »weißen Goldes« erfolgte zunehmend industriell, sodass Zucker plötzlich nicht mehr Luxusgut, sondern ein billiges Massennahrungsmittel war. Parallel dazu wurden neue Getreidesorten gezüchtet und angebaut, die deutlich unempfindlicher gegenüber Schädlingen und Klimaschwankungen waren, sodass Getreide nun in hohen Mengen zur Verfügung steht.

Darüber hinaus wurde für Schwein, Rind, Huhn & Co. die Massentierhaltung eingeführt. In der Folge waren tierisches Eiweiß und Fett



plötzlich für das Gros der Bevölkerung täglich erschwinglich. Und alle Nahrungsmittel gibt es heute immer und überall im Supermarkt, den man bequem mit dem Auto erreichen kann und der alles bietet, was wir brauchen und worauf wir gerade Lust haben.

Vom Läufer zum »Stubenhocker«

Zum ständig verfügbaren Überangebot von Nahrungsmitteln kommt noch etwas anderes hinzu: der bewegungsarme Lebensstil der heutigen Menschen. Während bis zum Ende des 19. Jahrhunderts ein Großteil der Bevölkerung noch schwer körperlich arbeiten musste, nimmt das tägliche Maß an Bewegung seit etwa 100 Jahren immer weiter ab. Computer und Maschinen ersetzen heute zunehmend den Fabrikarbeiter. Wir sitzen tagsüber am Schreibtisch im Büro, und am Abend bewegen wir uns höchstens kurz mal beim Sport oder im Garten. So kommt der deutsche Angestellte heute im Durchschnitt auf gerade mal 700 Meter, die er am Tag zu Fuß zurücklegt! Im Vergleich zu den 20 bis 30 Kilometern, welche die Menschen einst auf der täglichen Suche nach Nahrung zurücklegten (siehe Seite 7f.), ist das ein gewaltiger Unterschied, der schwerwiegende Folgen hat.

Die Problemlösung – hier ist sie

Doch sich über die hartnäckigen Pfunde zu beklagen, hilft nichts. Denn Tatsache ist, dass wir keinen anderen als unseren veralteten Stoffwechsel zur Verfügung haben, sodass es für unser Gewichtsproblem eigentlich nur einen Lösungsweg gibt: Wir müssen unseren Lebensstil wieder mit unserem Stoffwechsel in Einklang bringen und parallel dazu körperlich aktiver werden.

Schlank im Schlaf – Hormone gezielt nutzen

Wenn es ums Essen geht, spielen Hormone eine entscheidende Rolle. Sie regeln als eine Art Botschafter den »Datenverkehr« zwischen den einzelnen Organen beziehungsweise den Körperzellen und dem zentralen Steuerungszentrum im Gehirn. Deshalb werden sie auch als Botenstoffe bezeichnet. Hormone treten in Aktion, wenn der Körper gerade wichtige Nährstoffe benötigt. In diesem Fall werden vom Steuerungszentrum Hormone ausgeschickt, die uns zur Nahrungsaufnahme veranlassen. Erst wenn die angeforderten Nährstoffe in den Zellen angekommen sind, signalisieren die Hormone dem Steuerungszentrum, dass der Auftrag erledigt ist, sprich die angeforderten Nährstoffe wie gewünscht ihr Ziel erreicht haben.

Die Macht des Insulins

Das Insulin spielt die Hauptrolle im Prozess des Zu- und Abnehmens. Denn es steuert die Verarbeitung von Nährstoffen und die Speicherung von Fett und bestimmt damit, ob wir an Gewicht zulegen oder ob wir abnehmen. Und so funktioniert's:

- Nach einer Mahlzeit können die nun im Blut befindlichen Nährstoffe Glukose (Zucker), Aminosäuren (Eiweiß) und Fettsäuren (Fett) nur mithilfe des Insulins in die Zellen eingebracht werden.

Das funktioniert, indem das Insulin an die Rezeptoren andockt, wodurch sich die Tür für die Nährstoffe/Energielieferanten ins Zellinnere öffnet. Dort werden die Nährstoffe dann zur Energiegewinnung verbrannt oder als Bausteine verwendet.

- Das klappt aber nur so lange, bis die Zellen ihren Bedarf an Nährstoffen gedeckt haben. Dann nämlich schützen sie sich vor einem Zuviel an Nährstoffen, indem sich die Rezeptoren zurückziehen. Und eben damit wird das Insulin als Türöffner deaktiviert. Dies hat zur Folge, dass sich dann zwar immer noch reichlich Insulin samt Nährstoffe im Blut befinden können, das Insulin aber nicht mehr in der Lage ist, die Schleuse zum Inneren der Zellen aufzuschließen.
- Je üppiger eine Mahlzeit ausgefallen ist beziehungsweise je schneller die Mahlzeiten aufeinander folgen, umso mehr Nährstoffe befinden sich im Blut. In der Folge kommt es zu einem regelrechten Nährstoffstau.
- Doch nicht nur die Nährstoffe stauen sich im Blut, sondern auch das Insulin, das nun wirkungslos ist. Dieser Stau kann mehrere Stunden lang andauern.
- Was nun passiert, ist eigentlich verrückt: Die Bauchspeicheldrüse erhöht die Insulinausschüttung um ein Mehrfaches, um die vielen Nährstoffe mit aller Macht vielleicht doch noch in die bereits gesättigten Zellen zu drücken.
- Tatsächlich kann dadurch ein kleiner Teil der überschüssigen Nährstoffe, die im Blut in der Warteschleife hängen, doch noch in die Zellen hineingepresst werden. Doch der Großteil verbleibt im Blut …
- … bis er vom Insulin schließlich ins Fettgewebe entsorgt wird. Das bedeutet, dass das Insulin aus der Not heraus, die Nährstoffe zu entsorgen, das Fettgewebe mästet, obwohl Fettreserven in unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft gar nicht mehr nötig sind. Denn Lebensmittel sind heute immer und überall für uns verfügbar.

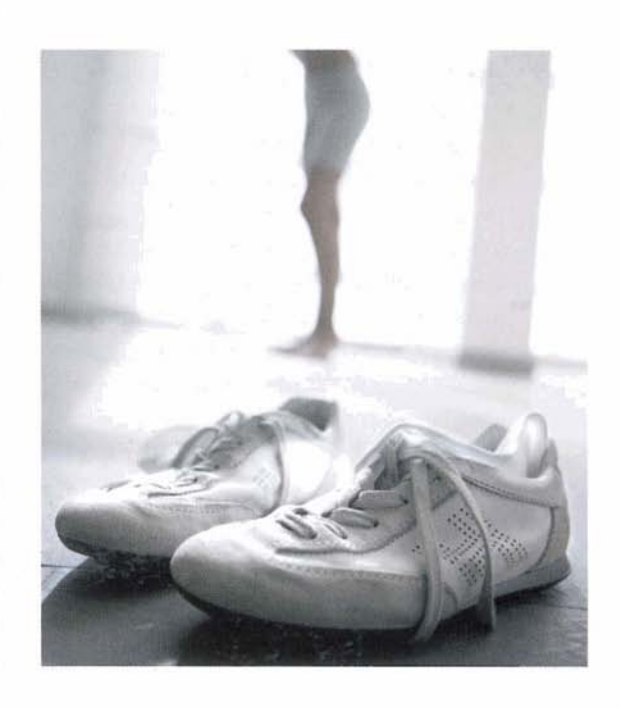
Der schlimmste Fall

Wenn es ab und an zu einem solchen Nährstoff- und Insulinstau im Blut kommt, ist das zwar nicht optimal, doch der Körper kann sich relativ gut selbst helfen. Kritisch wird es dagegen, wenn wir ständig zu viel oder das Falsche essen und wenn wir zwischen zwei Mahlzeiten oder kleinen Snacks zu wenig Zeit vergehen lassen. Dann nämlich kommt es zu einer Art Nährstoff-Dauerstau im Blut. Das hat zur Folge, dass die Bauchspeicheldrüse immer neues Insulin produziert, um doch noch mehr Zucker, Fett und Eiweiß in Muskel- und Leberzellen unterzubringen. Dadurch sind diese Zellen ununterbrochen randvoll mit Nährstoffen, was schließlich dazu führt, dass sie innerlich verfetten und dem Insulin dauerhaft den Zutritt verweigern. Diesen Zustand nennt man Insulin-Resistenz. Die paradoxe Folge davon ist, dass die zum Überleben wichtigen Zellen nicht mehr ausreichend versorgt werden können, während das Insulin gleichzeitig das Fettgewebe mästet. In diesem Fall geht es dann auch nicht mehr nur um Fehl- oder Überernährung, sondern um Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, erhöhte Harnsäurewerte oder die gefürchtete Arteriosklerose, die häufig auf eine falsche Ernährung folgen.

Zwei Lösungsansätze für ein Problem

Doch auch gegen das »Dickmacherhormon« Insulin gibt es Wege aus dem Dilemma: Da ist zum einen die Insulin-Trennkost, in deren Rahmen dem Körper immer dann die Nährstoffe zugeführt werden, die er zum jeweiligen Zeitpunkt optimal verwerten kann, ohne dass es zu einem Nährstoffstau und damit zu einem Insulin-Rückstau im Körper kommt. Mehr Informationen darüber, wie das Insulin-Trennkost-Konzept funktioniert und wie letztlich erreicht wird, dass die Insulinproduktion nicht nach oben schnellt, finden Sie auf den nächsten Seiten.

Zum Zweiten gibt es ebenfalls im Körper produzierte Hormone, die – richtig eingesetzt – die Türen der Fettzellen wieder öffnen und damit dem Insulin entgegenwirken können. Dabei handelt es sich um die Bewegungshormone Adrenalin und Noradrenalin, die beide ihren Teil zum Fettabbau beitragen. Nicht zu vergessen das Wachstumshormon, das maßgeblichen Anteil daran hat, dass aus der Insulin-Trennkost das Schlank-im-Schlaf-Prinzip entwickelt werden konnte. Ausführliche Infos darüber, wie Bewegung die Fettverbrennung ankurbelt, erhalten Sie ab Seite 18.



Insulin-Trennkost – so funktioniert sie

Das war zugegebenermaßen schon eine Menge Theorie. Doch Abnehmen beginnt im Kopf! Nur wer die Hintergründe kennt und weiß, was in seinem Körper vor sich geht, kann verstehen, warum bei der Insulin-Trennkost – wie der Name schon sagt – morgens und abends Kohlenhydrate und Eiweiß strikt getrennt werden.

Kohlenhydrate am Morgen und Mittag

Wir Menschen besitzen nur einen kleinen Kohlenhydratspeicher, der jede Nacht aufgezehrt wird, da das Gehirn während des Schlafes aus eben diesem Speicher mit Energie versorgt wird. Das heißt aber auch, dass der leere Speicher jeden Tag wieder neu aufgefüllt werden sollte. Denn wenn die Kohlenhydratspeicher leer sind und dem Körper dann keine neuen Kohlenhydrate zugeführt werden, löst der niedrige Blutzuckerspiegel im zuckerhungrigen Gehirn einen Süßhunger aus. Wird dieser trotz aller Signale nicht befriedigt, steigert sich der Süßhunger, und es kommt nicht selten zu heftigen Essanfällen. Als eine weitere Folge des Kohlenhydratmangels nimmt die Konzentrationsfähigkeit enorm ab. Aber nicht nur das Gehirn, sondern auch die Muskeln würden bei einem dauerhaft leeren Kohlenhydratspeicher einen Großteil ihrer Leistungsfähigkeit einbüßen.

Kohlenhydrate, also Stärke und Zucker, liefern schnelle Energie – und genau die benötigen wir punktgenau morgens und mittags. Denn genau dann kann unser Körper sie auch optimal verwerten.



INFO

Alles andere als Dickmacher

Hartnäckig hält sich das Gerücht, dass Kohlenhydrate grundsätzlich dick machen. Stimmt so nicht, denn ihr Dickmacherpotenzial hängt vor allem von ihrer Qualität ab und davon, wie sie mit anderen Nährstoffen kombiniert werden (siehe Seite 10).

- Langsame Kohlenhydrate kommen in gekeimtem Getreide, Frischkornbrei, groben Haferflocken, Müsliflocken, in Ganzkörnerbrot sowie in geringer Menge in vielen Gemüse- und Obstsorten vor und sind reich an Ballaststoffen. Die darin gebundenen, großen Stärketeile benötigen mehr Zeit für die Aufnahme der Glukose aus dem Darm ins Blut, sodass der Blutzuckerspiegel nur mäßig ansteigt.
- Mittelschnelle Kohlenhydrate kommen in Hartweizennudeln, Basmati- oder Vollkornreis sowie in Haushaltszucker vor und setzen ihre Stärke im Darm nur relativ langsam frei.
- Die in schnellen Kohlenhydraten vorkommende Stärke besteht zu 100 Prozent aus Glukose, ist wenig an Ballaststoffe gebunden und deshalb vom Darm leicht aufzuschließen. Die sogenannten »Bad Carbs« rufen eine schnelle und hohe Insulinreaktion hervor. Sie sind in Produkten aus fein gemahlenem Mehl, in Kartoffeln und geschältem Reis sowie in stark gesüßten Getränken auf Fruchtsaftbasis und Limonaden enthalten.

Fettzellen öffnen und Fettspeicherung stoppen

Mithilfe der Insulin-Trennkost lassen sich bereits verschlossene Fettzellen wieder öffnen. So kann Fett, das durch den Nährstoffstau im Blut in den Zellen festsitzt (siehe Seite 12f.), nach und nach abtransportiert und abgearbeitet werden. Im nächsten Schritt kann durch die gezielte Ernährung die Speicherung von Fett reduziert werden. Das heißt, dass es von da an zu keinem erneuten Nährstoffstau kommen kann. Das Fettgewebe wird infolgedessen nicht mehr gemästet. Wie das funktionieren soll? Die Erklärung ist ganz einfach:

- Morgens sind die Kohlenhydratspeicher leer, da unser Gehirn während des Schlafes mit dieser Energie versorgt wurde. Diese Speicher müssen nun aufgefüllt werden, damit es nicht zum durch Kohlenhydratmangel ausgelösten Süßhunger kommt. Denn dieser kann zu regelrechten Fressattacken ausufern, wenn der Bedarf an Kohlenhydraten nicht gedeckt wird. Außerdem werden die Kohlenhydrate in den Muskeln und im Gehirn gebraucht, damit diese funktionieren und leistungsfähig sind. Und nicht zuletzt wird mit einer kohlenhydratreichen Morgenmahlzeit der Grundumsatz so richtig angeheizt. Denn wenn wir morgens reichlich langsame Kohlenhydrate zu uns nehmen, hat unser Körper erst einmal ganz schön etwas »abzuarbeiten«. Die Kohlenhydrate müssen aufgeschlüsselt und verwertet werden, und uns wird so richtig warm.
- Zwischen den einzelnen Mahlzeiten sollten immer mindestens fünf Stunden Essenspause liegen – ohne Snacks oder kleine Zwischenmahlzeiten! Nur so hat der Körper ausreichend Zeit für die Stoffwechsel- und Verdauungsprozesse, und der Blutzuckerspiegel kann wieder komplett absinken. Dann erst ist Ihr Organismus wieder bereit, zugeführte Nährstoffe in den Zellen zu verwerten. Aus dem gleichen Grund dürfen Sie zwischendurch auch keine zuckerhaltigen Getränke, einschließlich Obstsäfte, zu sich nehmen.
- Mittags steht eine ausgewogene Mischkost auf dem Programm. Kohlenhydrate und tierisches Eiweiß müssen nicht getrennt werden, denn ab 11 Uhr bis etwa 16 Uhr herrschen im Körper andere Verhältnisse. Durch die Tagesaktivität haben nun insbesondere die



Sättigungsindex beachten!

Obwohl ihre Kohlenhydrate zur schnellen Gruppe zählen, sind helle Brötchen, Graubrot, Kartoffeln, weißer Reis oder auch Marmelade nicht in jedem Fall zu verteufeln. Denn es ist nachgewiesen, dass die im Rahmen der Insulin-Trennkost vorgeschlagenen Mengen (3 bis 4 Scheiben Brot, 3 bis 4 Brötchen, 125 g Reis oder Nudeln – beides Rohgewicht – oder 500 g Kartoffeln) einen hohen sogenannten Sättigungsindex haben. Dieser Wert gibt an, wie lange nach dem Genuss eines Nahrungsmittels man sich satt fühlt. Ein hoher Sättigungsindex wiegt dabei die Nachteile der durch sie ausgelösten stärkeren Insulinreaktion wieder auf. Das heißt: Der Magen bleibt sehr lange gefüllt, und in der Regel stellen sich nicht so bald wieder Hungergefühle ein.

Muskelzellen die Insulin-Rezeptoren viel stärker aktiviert. Kohlenhydrate und Eiweiß werden schneller von der Muskulatur aufgenommen – ein Nährstoffstau im Blut kann gar nicht erst aufkommen.

▸ Nachdem Sie Ihren Körper morgens und mittags ausreichend mit Kohlenhydraten versorgt haben, geht es am Abend vor allem darum, den Weg für die Fettverbrennung frei zu machen. Das gelingt, indem Sie abends reichlich Eiweiß mit Gemüse und Salat zu sich nehmen und auf Stärke-Kohlenhydrate verzichten. Das heißt aber nicht, dass Sie hungern und darben müssen. Im Gegenteil: Auch am Abend können Sie sich mit Genuss satt essen – aber eben ohne Stärke-Kohlenhydrate. Durch diese Eiweiß-Trennkost schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie unterstützen zum einen die Bildung des Wachstumshormons. Dieses Hormon fördert nicht nur den Fettabbau und das Muskelwachstum, sondern ist zudem nachts an den Regenerations- und Reparaturprozessen des Körpers beteiligt. Die dafür benötigte Energie holt es sich aus den Fettzellen, wenn diese nicht durch das Insulin verschlossen sind. Und genau das unterbleibt, weil durch die kohlenhydratfreie Abendmahlzeit äußerst wenig Insulin gelockt wird. So kann das Wachstumshormon ungehindert auf die Fettzellen zugreifen – und der nächtlichen Fettverbrennung steht nichts mehr im Wege.



TIPP

Aufs richtige Fett achten

Natürlich kann auch Speisefett bei der Insulin-Trennkost nicht unberücksichtigt bleiben, denn es liefert selbst in geringer Menge viele Kalorien. Doch wichtiger als der Low-fat-Gedanke ist uns der Griff zur richtigen Fettart. Grundsätzlich sind pflanzliche Fette gesünder als tierische, da sie dem Körper als Baufett dienen und sich zudem positiv auf Blutdruck, Blutfette und Blutzucker auswirken. Die meisten tierischen Fette dagegen dienen dem Körper ausschließlich als Brennstoff – und haben ansonsten keinen weiteren Nutzen. Greifen Sie deshalb, wenn möglich, überwiegend zu pflanzlichen Fetten in guter Qualität.

Die nächtliche Fettverbrennung optimieren

Indem Sie sich nach dem Insulin-Trennkost-Prinzip ernährt haben, ist Ihre Fettverbrennung nicht blockiert – der nächtliche Fettabbau kann also beginnen. Optimal ist es jedoch, wenn Sie durch zusätzliche Maßnahmen am Tag die nächtliche Fettverbrennung noch steigern. Das klingt vielleicht kompliziert, ist aber ganz einfach und leicht nachvollziehbar.

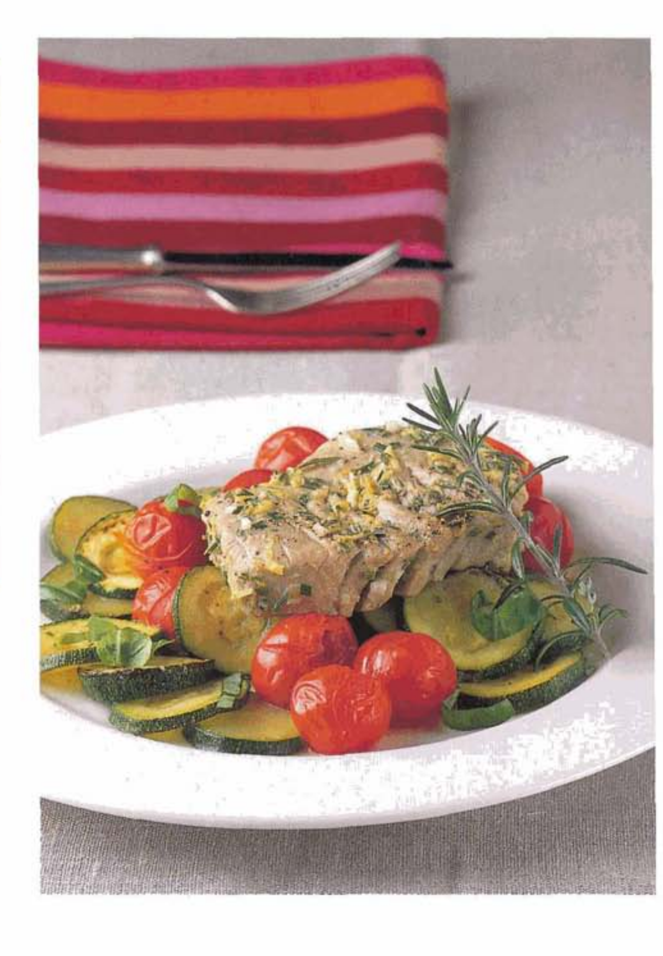
▸ Früh zu Abend essen: Wer seine Abendmahlzeit früh genug (idealerweise zwischen 17 und 19 Uhr) zu sich nimmt, gibt dem Verdauungsstoffwechsel reichlich Zeit, um wieder zur Ruhe zu kommen. Das Gute daran ist, dass ein ruhender Verdauungsstoffwechsel das Überlebenszentrum im Gehirn dazu veranlasst, mehr Wachstumshormon auszuschütten als üblicherweise. Und dieses Hormon bezieht die Energie für seine Regenerations- und Reparaturarbeiten aus den Fettzellen.



WICHTIG

Finger weg von Chips & Co.

Wer am späten Abend vor dem Fernseher noch nascht, und sei es nur eine Kleinigkeit, egal ob süß oder salzig, macht eigentlich alles, was er tagsüber mit der Insulin-Trennkost vorbereitet hat, wieder zunichte. Nothilfe für eine nächtliche Hungersnot ist immer Eiweiß: 1/2 Ei (in Bouillon), 30 g Schnittkäse, 1 Scheibe Roastbeef oder einige Esslöffel Naturjoghurt.



- Früh ins Bett! Nach nur etwa eineinhalb Stunden Schlaf geht es los: Das Wachstumshormon wird aktiv und holt sich dafür die Energie aus den Fettdepots des Körpers, die dank der Insulin-Trennkost am Abend offen stehen. Doch leider ist dieser Abnehm-Traum zeitlich begrenzt. In den Morgenstunden stellt der Körper sich nach und nach wieder auf den Tagesbetrieb um, und das Fett abbauende Wachstumshormon wird immer weniger. Da umso mehr Fett abgebaut werden kann, je länger diese »Reparaturphase« dauert, ist es wichtig, relativ früh zu Bett zu gehen. Denn je mehr Zeit Sie dem Wachstumshormon für seine Arbeit einräumen, umso länger kann es aktiv sein und umso mehr Fett kann es dabei verbrennen. Sieben bis acht Stunden Schlaf, der möglichst früh beginnen sollte, sind daher ideal.
- Bewegung im Alltag und am Abend: Wer zu viele Pfunde auf die Waage bringt, dessen Körper produziert nicht mehr so viel Wachstumshormon wie der eines normalgewichtigen Menschen. Das ist auch ein Grund dafür, dass sich Übergewichtige beim Abnehmen oftmals so schwertun. Bewegung kann hier so einiges in Schwung bringen: Regelmäßige Bewegung im Alltag, vor allem aber ein leichtes Ausdauer- und Muskelaufbautraining (siehe Seite 18 f.) kurbeln die Fettverbrennung noch zusätzlich an, sodass Sie über die Bewegung also direkt Einfluss auf das Ausmaß des Erfolgs nehmen können.



Bewegung – der zweite Schlüssel zum Erfolg

Sie haben inzwischen schon viel über das Schlank-im-Schlaf-Geheimnis erfahren und wissen, dass dabei die nächtliche Fettverbrennung optimal genutzt werden soll. Deshalb werden Sie sich in nächster Zeit mit den entsprechenden Rezepten ernähren und so die erste Voraussetzung für einen optimalen Fettabbau während der Nacht schaffen. Können Sie sich zusätzlich noch zu einem bewegten Alltag und zur einen oder anderen Sporteinheit motivieren, werden sich schon bald Erfolge beim Muskelaufbau und Fettabbau zeigen.

Drei Hormone kurbeln den Fettabbau zusätzlich an

Während Sie schlafen, ist Ihr Körper vermehrt mit Reparatur-, Aufräum- und Aufbauprozessen beschäftigt. Denn Zellen, Muskeln & Co., die während eines Tages in Mitleidenschaft gezogen wurden, müssen nun wieder auf Vordermann gebracht werden. Dafür benötigt Ihr Körper Energie, die er sich aus dem Fettstoffwechsel holt. Das geschieht umso mehr, je stärker folgende Hormone während des Tages durch Bewegung aktiviert werden.

1. Das Bewegungshormon

Wer tagsüber aktiv ist und sich bewegt, stimuliert damit immer auch die Produktion der beiden Bewegungshormone Adrenalin und Noradrenalin. Sie sorgen dann dafür, dass der Muskel gespeichertes Depotfett aus dem Fettgewebe freisetzt. Denn daraus soll die für die Bewegung nötige Energie gewonnen werden.

2. Das Wachstumshormon

Es ist der nachtaktive Part der drei Hormone und maßgeblich daran beteiligt, dass die Insulin-Trennkost durch Bewegung zum komplexen Schlank-im-Schlaf-Konzept weiterentwickelt werden konnte. Mehrfach haben wir bereits erwähnt, dass nachts, während wir schlafen, Regenerations- und Reparaturprozesse in unserem Körper in Gang kommen. Auslöser für diese Aktivitäten ist genau dieses

Wachstumshormon, das verstärkt im Körper ausgeschüttet wird, je mehr wir uns bewegen. Das Wachstumshormon fördert darüber hinaus das Muskelwachstum, was wiederum dem Abbau von Körperfett zugute kommt – auch in der Zeit, in der wir uns nicht bewegen.

3. Das Sexualhormon Testosteron

Sie dachten, dass Testosteron vor allem im männlichen Körper zu finden ist? Weit gefehlt! Auch der weibliche Körper produziert dieses Sexualhormon in geringen Mengen – und darum kann jeder davon profitieren. Wer gezielt trainiert, kann mithilfe des Testosterons neue Muskelmasse aufbauen und damit die Kapazität der Fettverbrennung erhöhen.

Ein bewegter Alltag – der erste Schritt

Wir bewegen uns immer weniger, denn – abgesehen von mangelndem »echten« Training – ermöglichen Autos, Direktbestellungen via Computer und Telefon und viele andere »Annehmlichkeiten« der heutigen Zeit ein nahezu bewegungsloses Leben. Dabei benötigt der menschliche Körper ein bestimmtes Bewegungssoll, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. In groß angelegten Langzeitstudien konnte etwa nachgewiesen werden, dass es uns mit einem Minimum-Verbrauch von 1500 kcal pro Woche durch Bewegung einfach besser geht. Das bedeutet, dass Sie sich im Alltag mindestens 30 Minuten täglich bewegen sollten. Dabei kommt es weniger darauf an, wie Sie diese Kalorien verbrennen (Spazierengehen, Gartenarbeit), sondern vielmehr darauf, dass Sie sie überhaupt verbrennen. Und wer seinen Alltag bewegt angeht, wird bald so viel Spaß an der Bewegung haben, dass er gleich noch mehr davon haben möchte. Denn wer sich ausreichend bewegt, verbessert nicht nur seine Energiebilanz, sondern bekommt auch noch ein ganz neues, besseres Körpergefühl.

Dabei zählt buchstäblich jeder Schritt. Auch kleine Bewegungsportionen addieren sich über den Tag zu einem stattlichen Energieverbrauch, wie die unten stehende Liste zeigt. Das heißt für Sie: Lassen Sie Ihr Auto öfter einmal stehen und gehen Sie kleinere Strecken zu Fuß, steigen Sie ab und zu eine Station früher aus Bus oder Straßenbahn aus und laufen Sie die Reststrecke; lassen Sie den Lift doch einfach links liegen und nehmen Sie die Treppe.



So könnte Ihr Aktivtag aussehen
(gilt bei einem Gewicht von etwa 80 kg)

Aktivität	So kann das konkret aussehen	Verbrauchte Kalorien
Aktiver Start	5 Min. zügigen Schrittes ins Büro gehen	ca. 50 kcal
Treppe statt Lift	10 Etagen pro Tag	ca. 45 kcal
Kreislauf in Schwung bringen	In der Mittagspause 10 Min. zügig spazieren gehen	ca. 70 kcal
Mini-Workout	5 Min. Rückengymnastik	ca. 30 kcal
Aktiver Tagesausklang	15 Min. Gartenarbeit	ca. 110 kcal
BILANZ	Kein Extra-Aufwand	ca. 305 kcal

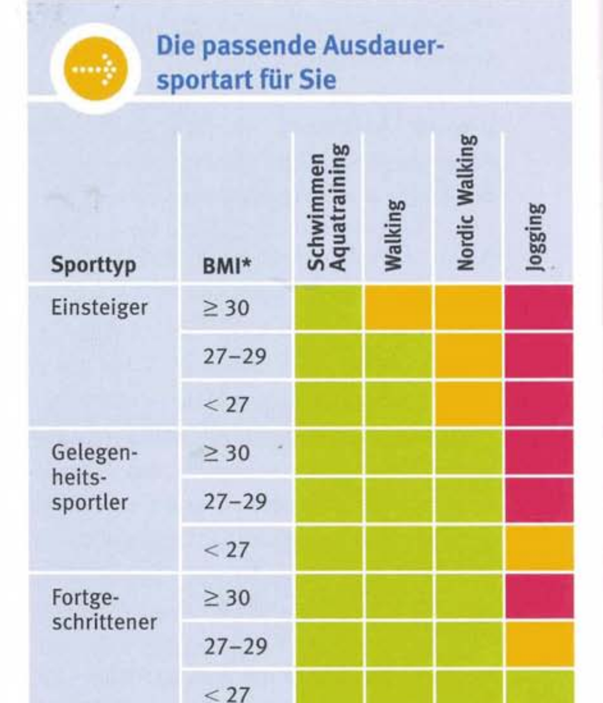
Leichtes Ausdauertraining – der zweite Schritt

Wenn wir hier schreiben »Leichtes Ausdauertraining«, dann meinen wir auch genau das. Das heißt für Sie: Sie sollen natürlich nicht von heute auf morgen vom Couch-Potatoe zum Ausdauerwunder mutieren, sondern ganz langsam herausfinden, welche Ausdauersportart in welcher Dosierung am besten zu Ihnen passt und Ihnen guttut.

Und eines ist sicher: Walken, leichtes Joggen oder Schwimmen sind ideale Fatburner, wenn die Aktivität zwei- bis dreimal in der Woche im Takt Ihres Bio-Rhythmus eingebaut wird. Was die Dauer Ihres Ausdauertrainings angeht, da liegen Sie mit etwa 30 Minuten pro Einheit für den Anfang goldrichtig. Danach können Sie sich in 5-Minuten-Schritten moderat steigern.

Morgensport – der reinste Fatburner

Wer morgens nach dem Aufstehen seine Sportschuhe schnürt, der kann noch einen Teil der nächtlichen Fettverbrennung nutzen und den Fettstoffwechsel besonders effektiv ankurbeln. Denn dann ist der Blutzuckerspiegel noch so niedrig, dass der Körper vermehrt auf sein Depotfett als Energiequelle zugreift. Das gilt jedoch nur, wenn die Belastung moderat ist. Denn sobald Sie sich zu stark belasten, beginnt Ihr Körper vermehrt nach Kohlenhydraten zu rufen. Da diese am frühen Morgen nicht ausreichend zur Verfügung stehen, fallen die Bewegungen auf einmal schwer und das Weitermachen kostet Überwindung. Und genau das soll nicht passieren! Also: Tempo raus, bis die Bewegung Sie angenehm aktiviert und Sie das Gefühl haben, wunderbar sanft dahinzugleiten.



Die passende Ausdauersportart für Sie

Sporttyp	BMI*	Schwimmen Aquatraining	Walking	Nordic Walking	Jogging
Einsteiger	≥ 30	grün	orange	orange	rot
	27–29	grün	grün	orange	rot
	< 27	grün	grün	orange	rot
Gelegenheitssportler	≥ 30	grün	grün	grün	rot
	27–29	grün	grün	grün	rot
	< 27	grün	grün	grün	orange
Fortgeschrittener	≥ 30	grün	grün	grün	rot
	27–29	grün	grün	grün	orange
	< 27	grün	grün	grün	grün

** Ihren BMI errechnen Sie, wie auf Seite 24 beschrieben.*
grün = empfehlenswert, orange = bedingt empfehlenswert, rot = nicht empfehlenswert

Oder abends die Fettverbrennung vor dem Schlafen ankurbeln

Gute Nachricht für Morgenmuffel: Prinzipiell ist das Ausdauertraining zu jeder Zeit, insbesondere vor dem Abendessen möglich. Nach dem Sport wird die Muskulatur so mithilfe der Eiweißmahlzeit mit den Bausteinen, die sie braucht, versorgt, um sich nachts zu regenerieren und neue Muskulatur aufzubauen. Die Pforten der Fettspeicher sind durch die Insulin-Trennkost geöffnet, der Körper kann für die Reparatur- und Aufbauprozesse bevorzugt Fettsäuren aus den Depots verbrennen.

Last but not least: Muskeltraining

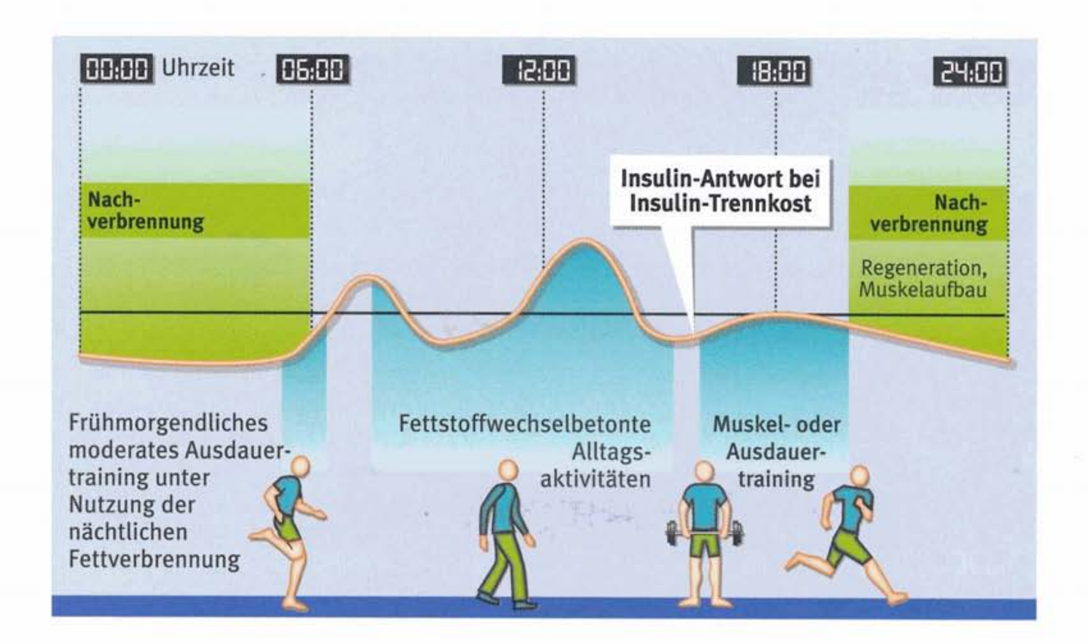
Tatsache ist, dass wir alle etwa ab dem 30. Lebensjahr nach und nach einen Teil unserer Muskelmasse verlieren und – in den häufigsten Fällen – stattdessen mehr oder weniger Fettpölsterchen ansetzen. Das ist nicht nur aus ästhetischen Gründen schlecht, sondern auch ungesund, da die Muskeln unser größtes und wichtigstes Stoffwechselorgan darstellen. Wer nun abnehmen möchte, sollte immer auch darauf bedacht sein, diese »aktive Zellmasse« (also die Muskeln) mithilfe von Muskelaufbautraining zu erhalten, am besten sogar noch gezielt aufzubauen.

Beste Erfolge mit mäßigem Training

Neueste Untersuchungen haben gezeigt, dass es dafür kein Mammutprogramm braucht: Wer zweimal wöchentlich etwa 30 Minuten moderat seine Muskeln trainiert, erzielt optimale (Abnehm-)Erfolge. Und das hat zudem noch den positiven Nebeneffekt, dass auch Rücken und Gelenke stabilisiert werden, die häufig die Problempunkte von Übergewichtigen sind. Nicht zu vergessen, dass Muskelaufbautraining sich immer auch positiv auf die Haltung auswirkt.

Wie und wann trainieren?

Fürs Muskelaufbautraining muss es nicht immer gleich der Gang zum Fitness-Studio sein, denn einfache Workouts mit dem Thera-Band® oder einem Overball lassen sich gut zu Hause durchführen. Idealer Zeitpunkt dafür ist kurz vor dem Abendessen.
Informationen dazu finden Sie in den Titeln »Schlank im Schlaf« und »Schlank im Schlaf: Der 4-Wochen-Power-Plan« (Bücher und Adressen, siehe Seite 141).



Insulin-Trennkost-Praxis

Sie haben auf den vorhergehenden Seiten all die Hintergrundinfos erhalten, die Sie benötigen, um das Schlank-im-Schlaf-Prinzip zu verstehen – sodass nun die Umsetzung der Insulin-Trennkost auf dem Plan steht. Doch bevor Sie in die Rezepte eintauchen, noch einige Infos und Übersichten, die Sie unbedingt beherzigen sollten, da davon der Erfolg Ihres Programms abhängt.

Drei Mahlzeiten täglich zum Sattessen

Bei der Insulin-Trennkost dürfen Sie sich dreimal täglich so richtig satt essen! Und wenn wir »satt essen« schreiben, meinen wir das auch. Die Portionen sind immer so bemessen, dass davon auch starke Männer satt werden. Doch was für starke Männer gilt, gilt auch für starke Frauen: Selbst wenn die Mengen zu groß erscheinen, sollten Sie die Rezepte wie beschrieben nachkochen. Das Schlank-im-Schlaf-Konzept kann nur funktionieren, wenn Sie sich nach und nach daran gewöhnen, Ihre Portionen weitgehend aufzuessen. Die Mahlzeiten sind nämlich so zusammengestellt, dass sie lange und anhaltend sättigen, sodass »der kleine Hunger zwischendurch« erst gar keine Chance hat. Außerdem wird Ihr Körper immer genau zum richtigen Zeitpunkt mit den Nährstoffen versorgt, die er braucht.

»Warmstart« in den Tag

Wenn morgens nach dem Aufstehen die Kohlenhydratspeicher leer sind, kommt Ihrem Körper das reine Kohlenhydrat-Frühstück gerade recht: Sie versorgen ihn nun mit Kohlenhydrat-Nachschub und so viel neuen Kohlenhydraten, dass Ihnen richtig warm wird. Richtig gelesen! Der Überfluss an idealerweise langsamen Kohlenhydraten wird am Morgen zu Wärme und schneller Startenergie verbrannt. So können Sie ohne kalte Hände und Füße sowie mit viel Power in den Tag starten. Und aufgrund der Menge wird sich bis zum Mittagessen (fünf Stunden später!) auch kein Hungergefühl oder ein durch Kohlenhydratmangel ausgelöster Süßhunger melden.

»Happy Hour« am Mittag

Da zwischen 11 und 16 Uhr die Insulin-Rezeptoren durch die Aktivität der Muskelzellen stärker aktiviert sind, ist nun eine Trennung von Eiweiß und Kohlenhydraten nicht notwendig. Deshalb sind jetzt Nahrungskombinationen möglich, deren Insulin-Score (siehe Seite 10) recht hoch ist. Wichtig ist aber auch hier, dass die Kohlenhydrate die Oberhand behalten. Und wenn Sie Dessertliebhaber sind, können Sie jetzt dem Genuss frönen. Dabei sollten Sie nur darauf achten, bei der Gesamt-Kohlenhydrat-Menge nicht wesentlich über die vorgegebenen Grenzen zu kommen (siehe Seite 24).

Schlank über Nacht

Abends wird es Ihnen nun kaum schwerfallen, auf Nudeln & Co. zu verzichten. Und das ist enorm wichtig, denn nur wenn der Körper reichlich Eiweiß bekommt und Kohlenhydrate weitgehend ausbleiben, ist der Weg frei für die Fettverbrennung. Nur so wird reichlich Wachstumshormon produziert, das den Fettabbau und das Muskelwachstum fördert und an den Reparaturprozessen im Körper beteiligt ist. Die Energie dafür holt sich Ihr Körper aus den nun offen stehenden Fettdepots – die Fettverbrennung über Nacht kann beginnen.



Das Insulin-Trennkost-Grundprinzip im Überblick

	Das ist erlaubt	Darauf sollten Sie verzichten
Frühstück	Essen Sie sich an kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie Brot, Brötchen, Knäckebrot & Co. oder Müsli mit Obst und Gemüse satt. Dazu erlaubt sind Aufstriche wie Butter oder Margarine, mit Konfitüre, Honig und Nuss-Nougat-Creme kombiniert (Baukasten und Rezepte ab Seite 36). Als Getränk dazu gibt es Kaffee oder Tee mit Sahne, Fruchtsaft oder Sojamilch (siehe Seite 26).	Verzichten Sie gleichzeitig auf alle Lebensmittel, die Eiweiß enthalten. Dazu gehören neben Eiern auch Milch und Milchprodukte, Käse jeder Art, Wurst und Wurstwaren (auch vom Geflügel) sowie Fisch jeder Art. Die Aufstriche ab Seite 42 sind ein guter Ersatz.
5-Stunden-Pause	Unser Tipp: Trinken Sie zwischendurch reichlich (Mineral-)Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee (mit wenig Kaffeesahne), aber lassen Sie die Finger von süßen Getränken wie Obstsäften, -schorlen oder Limonaden. Außerdem wichtig: Keine Zwischenmahlzeiten und Snacks, sondern die 5-Stunden-Pause konsequent durchziehen. Nur so kann die Bauchspeicheldrüse zur Ruhe kommen!	
Mittagessen	Genießen Sie Ihre »Happy Hour«! Mittags ist Zeit für abwechslungsreiche, vollwertige Mischkost (Rezepte ab Seite 50). Oder stellen Sie sich mithilfe des Sandwich-Baukastens Ihre Lieblingsbrote/-brötchen zusammen (siehe Seite 48). Dazu gibt es Getränke aller Art sowie einen kleinen Nachtisch.	
5-Stunden-Pause	Unser Tipp: Trinken Sie zwischendurch reichlich (Mineral-)Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee (mit wenig Kaffeesahne), aber lassen Sie die Finger von süßen Getränken wie Obstsäften, -schorlen oder Limonaden. Außerdem wichtig: Keine Zwischenmahlzeiten und Snacks, sondern die 5-Stunden-Pause konsequent durchziehen. Nur so kann die Bauchspeicheldrüse zur Ruhe kommen!	
Abendessen	Abends ist Schlemmen mit Fleisch, Fisch & Co. angesagt. Ergänzt durch Käse, Quark oder Naturjoghurt plus Salate und Gemüse (ausgenommen Mais, Möhren, Kürbis, Bohnen und Erbsen) ergeben sich Kombinationen, die keine Wünsche offenlassen (Rezepte ab Seite 94).	Alle Lebensmittel, die Stärke-Kohlenhydrate liefern, sollten Sie nun weglassen. Die Gerichte sind reichlich bemessen und clever zusammengestellt, sodass das Fehlen von Getreide, Getreideprodukten, Kartoffeln, Mais, Hülsenfrüchten und süßem Obst überhaupt nicht auffällt.
Vor dem Schlafen	Unser Tipp: Trinken Sie auch jetzt reichlich (Mineral-)Wasser, aber keine süßen Getränke wie Obstsäfte, -schorlen oder Limonaden. Wer möchte, kann ein (!) Glas Bier oder Wein genießen. Knabbereien sind tabu – sonst können die Fett verbrennenden Reparaturprozesse in der Nacht nicht anlaufen.	

Die richtige Menge Kohlenhydrate für Sie

Wenn Sie schon einmal zu den Rezepten weitergeblättert haben, haben Sie sicher auch einen Blick auf die Nährwerte der einzelnen Rezepte geworfen. Dabei dürfte Ihnen aufgefallen sein, dass die Kohlenhydratmengen der Rezepte sowohl beim Frühstück als auch beim Mittagessen immer rund 100g Kohlenhydrate pro Portion betragen, während sie am Abend immer unter 20g liegen.

Passend für den Durchschnitt ...

Wir haben für die Morgen- und Mittagsrezepte ganz bewusst diese Kohlenhydratmenge gewählt, da sie wahrscheinlich für die meisten Leser zutreffend ist. Denn die Menge der zu verzehrenden Kohlenhydrate am Morgen und Mittag errechnet sich aus Ihrem BMI.

... aber auch für Sie?

Ob die 100g Kohlenhydrate auch für Sie zutreffend sind, können Sie ganz einfach ermitteln. Zuerst einmal müssen Sie Ihren BMI (Body-Mass-Index) errechnen, was wahrlich keine Kunst ist. Dafür benötigen Sie lediglich Ihr Gewicht, Ihre Körpergröße, einen Taschenrechner und folgende Formel:

BMI = **Körpergewicht** (in kg) **geteilt durch Körpergröße** (in m) **im Quadrat**

Ein Beispiel verdeutlicht, wie Sie vorgehen: Sie wiegen 80kg und sind 1,70m groß. Daraus ergibt sich folgende Rechnung:
BMI = 80 : 1,70 : 1,70
= 27,7

Die unten stehende Tabelle sagt Ihnen nun, wie hoch Ihre KH-Mengen entsprechend Ihrem BMI morgens und mittags sein sollten, damit Sie optimal mit Kohlenhydraten versorgt sind. Dementsprechend müssen Sie bitte die Kohlenhydratmengen in den Rezepten reduzieren oder erhöhen, der Rest der Zutaten bleibt jeweils gleich (siehe auch Seite 47).



So viele Kohlenhydrate benötigt Ihr Körper entsprechend Ihrem BMI jeweils zum Frühstück und Mittagessen

Kohlenhydratportionen für ...	Frauen mit einem BMI bis 30	Frauen mit einem BMI über 30	
		Männer mit einem BMI unter 30	Männer mit einem BMI über 30
So viele KH dürfen Sie bei der Insulin-Trennkost jeweils zum Frühstück und Mittagessen zu sich nehmen	75 g	100 g	125 g

Den Eiweiß-Turbo einschalten

Wie Sie inzwischen wissen, basiert das Insulin-Trennkost-Prinzip auf drei Mahlzeiten, von denen das Frühstück eine Kohlenhydrat-Mahlzeit ist und das Abendessen fast ohne Stärke-Kohlenhydrate, dafür mit umso mehr Eiweiß und Gemüse auskommt. Allein das Mittagessen besteht aus ausgewogener Mischkost, wobei die Kohlenhydratmenge immer so hoch bemessen ist, dass bei Ihnen erst gar kein Kohlenhydratmangel und damit ein Heißhunger auf Süßes zwischendurch aufkommen kann. Dabei werden Sie in moderatem Tempo, dafür aber umso dauerhafter abnehmen. Probleme, das neue Gewicht langfristig zu halten, wird es kaum geben. Denn bei der Insulin-Trennkost wird nicht etwa Ihre Versorgung mit Kalorien oder Fett radikal gesenkt, die Gewichtsabnahme erfolgt vielmehr durch eine Art »Umverteilung der Lebensmittel«, durch die Essenspausen sowie die Kombination mit einem gezielten Bewegungsprogramm (siehe Seite 18 ff.).



Maximal eine Turbo-Woche!

Sicher, zweimal täglich eine reine Eiweiß-Mahlzeit im Rahmen der Insulin-Trennkost lässt die Pfunde schneller purzeln. Doch diese Variante sollte immer nur für begrenzte Zeit zum Einsatz kommen, da sie auf Dauer zu einem Energie- und Kalorienmangel führen kann. Wer trotzdem einfach weitermacht, bei dem kann – entgegen der Intention der Insulin-Trennkost – der Grundumsatz absinken. Typische Signale dafür sind kalte Hände und Füße, ein Gewichtsstillstand auf der Waage und ein Kohlenhydrathunger, da sich die Funktion der Schilddrüse als Überlebensschutz verlangsamt. Also: Ab und zu eine Turbo-Woche einlegen ist okay, doch bitte danach mit der Standard-Insulin-Trennkost fortfahren.

Optimierte Insulin-Trennkost – einen Gang höher schalten

Doch wir möchten nicht verschweigen, dass es bei der Insulin-Trennkost auch noch die Möglichkeit gibt, von Zeit zu Zeit eine Art »Turbo« einzulegen. Diese Variante wird auch als optimierte Insulin-Trennkost bezeichnet. Bei ihr wird die Mittags-Mischkost einfach durch eine weitere Eiweiß-Trennkost-Mahlzeit ersetzt, während alle anderen Mahlzeiten (morgens zum Frühstück Kohlenhydrate, abends dann Eiweiß mit Gemüse und Salat) in ihrer Zusammensetzung gleich bleiben.
Die Umsetzung dieser Turbo-Variante ist denkbar einfach, wobei Sie zwischen zwei Möglichkeiten wählen können:

- Entweder Sie lassen mittags bei den kohlenhydratreichen Rezepten, die Sie ab Seite 50 finden, die Stärke-Kohlenhydrate (also Kartoffeln, Nudeln, Reis & Co.) komplett weg und erhöhen dafür die Gemüse- beziehungsweise die Salatmenge so, dass Sie davon gut satt werden.
- Oder Sie bedienen sich auch mittags bei den Abendrezepten (ab Seite 94), die ohnehin so konzipiert sind, dass sie fast ohne Stärke-Kohlenhydrate auskommen und Sie dabei trotzdem rundum satt machen.

Getränke – was Ihr Körper wirklich braucht

Es gibt es, das ideale Getränk für die Insulin-Trennkost: Wasser in jeder Form! Ob als Leitungs- oder Mineralwasser, der Durstlöscher hat keine Kalorien und gleicht den Wasserverlust des Körpers optimal aus.

Wie viel ist nötig?

1,5 bis 2 Liter einer möglichst kalorienfreien Flüssigkeit sollten es mindestens sein, um den natürlichen Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Was ist außer Wasser erlaubt?

Eigentlich alles, wenn es zur rechten Zeit getrunken wird. Denn wie auch fürs Essen gilt für die Getränke, dass die strikte Trennung von Eiweiß und Kohlenhydraten am Morgen und Abend unabdingbar ist. Das heißt: Cappuccino oder Latte macchiato mit eiweißhaltiger Milch sind nur mittags erlaubt. Und zuckerhaltige Getränke zwischendurch sind tabu, denn Zucker = Kohlenhydrate – und die würden den Insulinspiegel in den Essenspausen nach oben schießen lassen.

Welche Getränke sind bei der Insulin-Trennkost erlaubt?

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischendurch
Wasser *(auch mit verschiedenen Aromen, aber ohne Zucker)*	grün	grün	grün	grün
Kaffee, Espresso, schwarzer oder grüner Tee *(schwarz bzw. pur oder mit Süßstoff; mit 1 TL Kondensmilch oder 2 TL Milch pro Tasse)*	grün	grün	grün	grün
mit Zucker	grün	grün	rot	rot
Cappuccino, Latte macchiato, Kakao, Milch(-getränke)	rot	grün	rot	rot
Früchtetee	grün	grün	rot	rot
Kräutertee *(ohne Zucker oder mit Süßstoff)*	grün	grün	grün	grün
mit Zucker	grün	grün	rot	rot
Fruchtsaft/-nektar, Fruchtsaftgetränk, Saftschorle, Gemüsesaft	grün	grün	rot	rot
Limonade, Cola-Getränk	grün	grün	rot	rot
Limonade light und Cola-Getränk light	grün	grün	grün	grün
Bier *(mit und ohne Alkohol; 0,3–0,5 l täglich)*		grün	grün	rot
Wein *(0,2 l täglich)*		grün	grün	rot

*grün = erlaubt, **rot** = nicht erlaubt*

Insulin-Trennkost – ein Familien-Konzept

Häufig sind Diäten und auch langfristig angelegte Abnehmprogramme eine echte Belastungsprobe für die Partnerschaft und Familie. Denn zur nervlichen Anspannung, die eine strikte Reduzierung von Nahrung auf ein Minimum bedeutet, kommt dann in der Regel noch jede Menge Mehrarbeit hinzu: Häufig möchte man die kleinen Portionen oder die spezielle Zusammenstellung der Zutaten dem Partner und/oder der Familie nicht zumuten und kocht deshalb zweimal: einmal für sich und ein zweites Mal für den Rest der Familie. Ganz zu schweigen vom Horror, wenn sich Gäste angekündigt haben. Denn deren Gerichte sollten sich ja auch irgendwie mit dem eigenen Speiseplan in Einklang bringen lassen – oder man setzt eben einen Tag mit der Diät aus und »sündigt«.

All das fällt bei der Insulin-Trennkost komplett weg. Denn wie bereits der erste Blick auf die Rezepte verrät, sind sie an Vielfalt kaum zu überbieten. Sie finden dort von kleinen und schnellen Gerichten über Familien-Klassiker bis hin zu Abendessen mit Freunden alles, was das Köche-/Köchinnen-Herz begehrt.



Der Clou: Problemlos erweiterbar

Doch der allergrößte Vorteil besteht darin, dass sich die Rezepte allesamt als Basis für die Familienküche eignen:

- Morgens können Sie Ihre Müsli und Brote getrost auf den Tisch stellen – Ihre Lieben, die kein Gewichtsproblem haben, ergänzen sie dann einfach nach Belieben um Wurst, Käse, Milch und Milchprodukte.
- Die Mischkost am Mittag ist so ausgewogen, dass Sie damit Partner und Familie optimal ernähren. Es kann nur sein, dass die Portionen für »Normalesser« als zu groß empfunden werden. Dann freuen sich alle über eine Wiederholung am nächsten Tag.
- Abends kommen Sie zwar ohne Kohlenhydrate aus, doch Ihre Familie muss auf nichts verzichten. Wir haben immer wieder Tipps eingebaut mit Hinweisen darauf, was Sie Partner und Familie ergänzend zu Ihrer Insulin-Trennkost servieren können. Die Bandbreite reicht dabei vom knusprigen Baguette oder Bauernbrot bis hin zu Bratkartoffeln, Reis und Nudeln. Am Basisrezept ändert sich dadurch nichts – sodass sich der Aufwand in Grenzen hält. Mehr dazu auf Seite 92/93.

Was Sie schon immer fragen wollten ...

Sie haben inzwischen wahrscheinlich den gesamten ersten Teil des Buches durchgelesen, vielleicht schon einmal die Rezepte durchgeblättert und dabei eine ganze Menge erfahren. Doch es gibt da noch einige Fragen, die Ihnen beim Lesen gekommen sind und die Sie gern beantwortet hätten? Wir haben hier die häufigsten Fragen zum Schlank-im-Schlaf-Prinzip und der Insulin-Trennkost zusammengestellt, wie sie von Leserinnen und Lesern immer wieder an uns gerichtet werden.

? Ich muss morgens früh aus dem Haus und schaffe es einfach nicht, die Frühstücksportion zu essen, bevor ich losgehe. Gibt es eine Möglichkeit, das Problem zu lösen oder muss ich deswegen auf die Insulin-Trennkost verzichten?

Sie sind nicht die Einzige mit diesem Problem, denn vielen Menschen fehlt gerade zu früher Stunde die Muße, in Ruhe zu frühstücken. Doch wir können Sie beruhigen, es gibt eine Lösung: Essen Sie vor dem Verlassen des Hauses einen kleinen Teil der Frühstücksportion und nehmen Sie den Rest einfach mit. Am Ziel angekommen sollten Sie Ihr restliches Frühstück möglichst zeitnah genießen. Doch bitte beachten Sie, dass die Fünf-Stunden-Zwischenpause bis zum Mittagessen erst nach Beendigung Ihres »Restfrühstücks« anfängt. Wenn Sie also gegen 8.30 Uhr Ihr Müsli oder Ihre Brote aufgegessen haben, sollten Sie mit Ihrem Mittagessen frühestens um 13.30 Uhr beginnen.

? Obwohl die Portionen reichlich bemessen sind und ich eigentlich immer alles aufesse, blitzt bei mir von Zeit zu Zeit ein Heißhunger auf. Kann ich dagegen etwas tun?

Als Erstes empfehlen wir Ihnen zu kontrollieren, ob Sie morgens und mittags ausreichend Kohlenhydrate zu sich nehmen (siehe Errechnung der Kohlenhydratmenge anhand des BMI, Seite 24). Wenn es daran nicht liegt, können Sie vor dem eigentlichen Gericht eine klare Gemüsebrühe mit Eierstich als Vorspeise essen, was zusätzlich sättigt. Und wenn Sie am Abend der Süßhunger überfällt, hilft folgender Trick: Bereiten Sie Götterspeise mit Süßstoff statt Zucker auf Vorrat zu und füllen Sie das bunte Dessert in Portionsschälchen. Mit Alufolie abgedeckt hält sich die Götterspeise einige Tage im Kühlschrank und steht als beinahe kohlenhydratfreier Eiweißsnack parat, wenn der Süßhunger doch einmal anklopft.



? Ich bin eine echte »Kaffeetante«, und der Gedanken, auf meine Tasse Kaffee mit einem Stück Kuchen zu verzichten, fällt mir sehr schwer. Gibt es auch für mich eine Lösung?

Ja, indem Sie Ihre Kaffeestunde einfach etwas Richtung Mittagessen verschieben und die Kohlenhydratportion beim Mittagessen in etwa um die Kohlenhydratmenge Ihres Kuchens reduzieren. Das sieht dann konkret so aus, dass Sie gleich nach dem Mittagessen Ihren Kaffee aufbrühen und Kuchen und Kaffee quasi als Nachtisch genießen. So können Sie Ihre Kaffeestunde genießen und trotzdem wieder fünf Stunden ohne Zwischenmahlzeit bis zum Abendessen verstreichen lassen.

? Ich habe gute Erfahrungen mit der Insulin-Trennkost gemacht und fände es prima, wenn nun auch mein leicht übergewichtiger zehnjähriger Sohn einsteigen würde. Ist das möglich oder schadet ihm die Insulin-Trennkost?

Grundsätzlich funktioniert die Insulin-Trennkost auch bei Kindern. Doch der Nährstoffbedarf von Kindern weicht von dem Erwachsener ab, sodass Kinder und Jugendliche täglich vier Mahlzeiten essen sollten: Bei ihnen kommt zum »Normalprogramm« noch ein Schulbrot dazu. Bei schwerwiegenden Problemen sollten Sie mit Ihrem Sohn einen Ernährungsmediziner aufzusuchen. Dabei können Sie auf Ihre guten Erfahrungen mit der Insulin-Trennkost hinweisen und um ein entsprechendes Modell für Ihr Kind bitten.

? Nach einem Vierteljahr »Schlank im Schlaf« bin ich rundum zufrieden: Ich habe nicht nur abgenommen, mein Körper ist auch straffer geworden und ich fühle mich wieder pudelwohl in meiner Haut. Doch nun steht der erste Urlaub an und ich habe Panik, dabei völlig aus der Spur zu geraten. Was kann ich »vorbeugend« tun?

Bei der Insulin-Trennkost wird nicht an der Kalorienschraube gedreht und damit am Grundumsatz gespart. Deshalb gibt es auch nach dem Urlaub keinen Schock auf der Waage, wenn Sie für eine gewisse Zeit den einen oder anderen Abstrich machen. Dennoch sollten Sie versuchen, die Trennkost so weit wie möglich zu realisieren: Gerade wenn im Urlaub zwei- bis dreimal täglich Büfett angesagt ist, können Sie nach dem Trennkost-Prinzip auswählen. Eis, Kuchen & Co. bitte entweder als Abschluss des Frühstücks oder als Dessert zum Mittagessen. Ganz wichtig: Auf ausreichend Bewegung achten!

? Ich bin ein Bewegungsmuffel. Funktioniert »Schlank im Schlaf« wirklich nur mit Sport?

Jein! Grundsätzlich greift die Insulin-Trennkost auch alleine. Wer jedoch einen langfristigen Erfolg erzielen möchte, wird um das bisschen Sport nicht herumkommen. Denn mehr Muskeln bedeuten immer auch, dass der Körper in Ruhephasen mehr Energie verbraucht, ganz zu schweigen vom Jojo-Effekt, der auf keinen Fall eintreten wird, wenn Sie die Insulin-Trennkost durch ein Bewegungsprogramm ergänzen.

Auf einen Blick: die Basics der Insulin-Trennkost

Die Rezepte stehen nun direkt vor der Tür und Sie möchten eigentlich nur noch eines: Endlich mit der Umsetzung der Insulin-Trennkost beginnen. Doch bei aller Vorfreude aufs Abnehmen, Kochen und Genießen möchten wir Ihnen diese zwei Seiten unbedingt ans Herz legen: Auf ihnen werden noch einmal die Punkte zusammengefasst, ohne die beim Schlank-im-Schlaf-Konzept nichts läuft. Am besten machen Sie sich eine Kopie und hängen das Blatt an einer Stelle auf, an der mehrmals täglich Ihr Blick darauf fällt. So werden Sie schon bald verinnerlicht haben, was bei der Durchführung der Insulin-Trennkost auf keinen Fall fehlen darf und worauf Sie unbedingt verzichten sollten …

1. An drei Mahlzeiten täglich satt essen

Auch wenn Sie es schon gelesen haben, darf es hier nicht fehlen: Essen Sie sich dreimal täglich an den Gerichten, die Sie ab Seite 32 finden, satt. Lassen Sie keine der Mahlzeiten ausfallen und reduzieren Sie die Mengen nicht schon von vornherein, weil Sie befürchten, eh nicht alles essen zu können. Wir wissen, dass die Portionen reichlich bemessen sind. Doch es würde den Abnehmerfolg keineswegs beschleunigen, wenn Sie etwas weglassen. Versuchen Sie vielmehr nach und nach, sich an die Mengen heranzutasten.

Morgens, mittags und abends können Sie in der jeweiligen Rezeptsparte frei wählen: Morgens stehen Ihnen vom Brotfrühstück aus dem Baukasten mit selbst gemachten Aufstrichen bis hin zum variablen Müsli jede Menge Kohlenhydrate zur Verfügung. Das Gleiche gilt für mittags, denn dann können Sie sich nach Belieben für eines der rund 50 Mittagsrezepte entscheiden. Das ist natürlich auch bei den Abendrezepten der Fall. Doch wenn Sie für maximal eine Woche den Turbo einschalten möchten (siehe Seite 25 und hintere Klappe), sollten Sie in dieser Zeit auch mittags ausschließlich auf die Abendrezepte zugreifen.

2. Die Fünf-Stunden-Pause als absolutes »Muss«

Morgens und abends ist die Trennung nach Kohlenhydraten und Eiweiß unabdingbar, zwischen den drei Mahlzeiten die Fünf-Stunden-Pause. Nur wenn sie eingehalten wird, kann Ihr Insulinspiegel wieder so weit absinken, dass die Fettzellen nicht mehr vom Insulin blockiert sind und es zu keinem Nährstoff- und Insulinstau im Blut kommt. Erlaubt sind einzig und allein energiefreie Getränke (siehe Seite 26). Aber keine Sorge: Wahrscheinlich sind Sie nach den einzelnen Mahlzeiten so satt, dass erst gar kein Gedanke an Snacks und Knabbereien zwischendurch aufkommt! Dazu zählen übrigens auch Obst und Fruchtjoghurts, die ansonsten gern als gesunde und nicht dick machende Kleinigkeiten angepriesen werden, aber nicht ins Insulin-Trennkost-Konzept passen. Wenn Sie noch sehr satt sind, darf die Pause auch gerne mal bis zu sechs Stunden dauern.

3. Ausrutscher sind erlaubt und können »ausgebügelt« werden

Beim Schlank-im-Schlaf-Konzept ist schlechtes Gewissen fehl am Platz. Denn wir möchten Sie nicht zu übermenschlichen Durchhalte-Leistungen ermuntern oder Ihnen Restaurant-

oder Esseneinladungen vermiesen. Bei Einladungen hat es sich bewährt, einfach etwas flexibel zu sein. Vielleicht können Sie im Restaurant am Abend bei der Bestellung ja nachfragen, ob Sie anstelle der Kohlenhydratbeilage einfach eine etwas größere Gemüsebeilage bekommen können. Wenn vor dem eigentlichen Essen ein Körbchen mit Brot auf den Tisch kommt, können Sie nach Belieben auch um einige Oliven oder um anderes eingelegtes Gemüse bitten. Dann können Sie das Brot links liegen lassen und getrost bei Oliven & Co. zugreifen – ohne von der Insulin-Trennkost-Spur abzukommen.
Und selbst wenn sich die Kohlenhydrate am Abend oder eine Kaffee-Kuchen-Einladung mitten am Nachmittag nicht vermeiden lassen, ist das nicht so schlimm. Lassen Sie am folgenden Mittag einfach die Kohlenhydrate weg und essen Sie sich an Eiweiß satt.

4. Essen und leben im Rhythmus des Stoffwechsels

Ihr Körper hat seinen eigenen Rhythmus, der beim Schlank-im-Schlaf-Konzept berücksichtigt wird. Lassen Sie sich unbedingt darauf ein, denn dann werden Sie schon bald die ersten Verbesserungen zu spüren bekommen: Ein Punkt dabei sind die bereits angesprochenen Fünf-Stunden-Pausen zwischen den Mahlzeiten, ein weiterer der optimale Zeitpunkt fürs Abendessen. Je früher Sie Ihre Eiweiß-Mahlzeit am Abend einnehmen, umso länger hat Ihr Verdauungsstoffwechsel Zeit, zur Ruhe zu kommen und umso weiter sinken Ihre Werte für Blutfette, Insulin und Blutzucker ab. Dafür sollten Sie idealerweise Ihr Abendessen zwischen 17 und 19 Uhr einplanen. Wenn Sie das einhalten können, prima. Wenn nicht, wird daran Ihr Vorhaben »Schlank im Schlaf« nicht scheitern. Doch vielleicht können Sie das Projekt »Früh zu Abend essen« in Ihre Vorsatzliste aufnehmen.
Und das passt dann auch gut zu unserer nächsten Aufforderung: Möglichst früh ab ins Bett! Denn je früher Sie einschlafen, umso schneller werden Ihre Fettzellen als Energie für die nächtlichen Reparaturprozesse herangezogen – und umso länger dauert der ganze Schlank-im-Schlaf-Prozess. Ganz abgesehen davon, dass Sie morgens bestens ausgeschlafen in den neuen Tag starten können …

5. Finger weg von Alkohol und Nikotin!

Sicher wissen Sie, dass Alkohol und Nikotin – zumindest in größeren Mengen – dem Körper nicht guttun. Doch darüber hinaus blockieren sie den nächtlichen Fettabbau und bringen den natürlichen Rhythmus des Stoffwechsels durcheinander. Vielleicht ist ja gerade jetzt der Zeitpunkt gekommen, nicht nur die Ernährung umzustellen, sondern auch auf einige unliebsame »Laster« zu verzichten.

6. Bewegung als echten »Fettkiller« nutzen

Die Insulin-Trennkost ist die eine Säule des Konzepts, die Bewegung die andere. Auch wenn es sich bei diesem Buch vor allem um ein Kochbuch handelt, sollten Sie die Bewegung (siehe Seite 18ff.) nicht ganz vernachlässigen. Denn moderater Ausdauersport und ein gezieltes, sanftes Muskeltraining machen nicht nur schlank, sondern verhelfen auch zu einem völlig neuen Körpergefühl. Ganz zu schweigen davon, dass Sie damit dem Alterungsprozess einen Riegel vorschieben.

Die Insulin-



Genießen im Takt des Bio-Rhythmus

Trennkost-Rezepte





Morgens: Mit einem »Warmstart« in den Tag

Vorab die gute Nachricht für alle, die morgens häufig frieren und schlecht in den Tag hineinkommen: Mit unserem reichhaltigen Frühstück gehören die kalten Zeiten der Vergangenheit an. Die Erklärung ist einfach: Mit dem Insulin-Trennkost-Frühstück versorgen Sie Ihren Körper vor allem mit Kohlenhydraten. Denn während der Nacht wird die Grundversorgung des Gehirns aufrechterhalten, indem die Glykogenreserven vom Gehirn angezapft werden. Diese Kohlenhydratspeicher sind zum Morgen hin leer und müssen wieder aufgefüllt werden. Eben das passiert, indem der Körper morgens auf Kohlenhydratbedarf umschaltet und bereit ist, Kohlenhydrate zu verwerten. Wer dann zu kohlenhydratreichen Lebensmitteln greift – und genau das ist bei unseren Rezepten der Fall – verhilft seinem Körper zu einem »Warmstart«. Zum einen werden damit die leeren Speicher wieder aufgefüllt, zum anderen wird das »Zuviel« an Kohlenhydraten vom Körper nun verbrannt, wodurch sich ein wohlig-warmes Körpergefühl breitmacht.

Doch das reichhaltige Kohlenhydrat-Frühstück bringt noch einen weiteren großen Vorteil mit sich: Wer es geschafft hat, seine Portion weitgehend aufzuessen, der ist erst einmal satt. Und zwar so satt, dass innerhalb der Fünf-Stunden-Pause bis zum Mittagessen kein Hunger, geschweige denn ein Heißhunger aufkommt.

Auf den Takt kommt es an

Indem Sie ein Kohlenhydrat-Frühstück einnehmen und dabei aufs Eiweiß verzichten, kommen Sie also Ihrem Stoffwechsel und damit Ihrem Bio-Rhythmus entgegen. Was nun den Zeitpunkt fürs Frühstück angeht, ist erst einmal die Spanne zwischen Aufstehen und Verlassen des Hauses ideal. Doch es gibt immer wieder Menschen, die so früh nur schlecht etwas »hinunterbekommen«. Diese Gruppe kann ihr Frühstück vorbereiten und etwas später, etwa nach der Ankunft am Arbeitsplatz, genießen. In diesem Fall beginnt die Fünf-Stunden-Pause bis zum Mittagessen dann, wenn das Frühstück beendet ist. Wer also um 10 Uhr mit Frühstücken fertig ist, sollte nicht vor 15 Uhr zu Mittag essen.



Die Frühstücks-Basics

- Jetzt sind Kohlenhydrate pur angesagt! Brote und Müsli stehen auf dem Speiseplan, während für Frühstückseier, Milch- und Milchprodukte sowie Käse und Wurstwaren der falsche Zeitpunkt ist.
- Bei den Getränken ist außer Milch- und Milchprodukten alles möglich. Wer seinen Kaffee mit Milch trinkt, sollte es bei 2 TL Milch pro Tasse belassen (Seite 26).
- Auch fürs Müsli sind Milch und Milchprodukte tabu. Gute Alternativen sind verdünnte Sahne, Orangensaft oder Sojamilch (mit und ohne Aroma).

Zwei Modelle zur Wahl

Grundsätzlich sind aufgrund der Nährwertvorgaben zwei Frühstücksmodelle möglich. Da ist zum einen das klassische Brotfrühstück, das aus mehreren Brötchen und Broten besteht, die mit Margarine, Marmelade, Honig und vegetarischen Aufstrichen kombiniert werden. Damit dabei die Kohlenhydrate die Oberhand behalten, empfehlen wir, immer nur eine Seite des Brötchens bzw. eine Scheibe Brot zu bestreichen, und dann einfach die obere Hälfte oder das zweite Brot darüberzuklappen. Obst, Gemüse, Säfte & Co. komplettieren das Brotfrühstück. Wer bisher zum Frühstück nur zu Wurst- und Käsebroten, Quark und Joghurt griff, muss sich sicher umstellen. Doch gerade deftige Aufstriche (siehe Seite 44/45) sind eine echte Alternative.

Wer eher zur Müslifraktion gehört, kann sich ebenfalls freuen: Es sind so gut wie alle Müslivarianten möglich, solange Sie Milch und Milchprodukte meiden und zu verdünnter Sahne, Fruchtsäften oder Sojamilch greifen. Lassen Sie sich von unseren Müslirezepten ab Seite 38 inspirieren.

Der Frühstücks-Baukasten

Doch bevor Sie beginnen, sich Ihr Lieblingsfrühstück aus dem folgenden Baukasten zusammenzustellen, sollten Sie Ihren Kohlenhydratbedarf bestimmen (siehe Seite 24). Nun können Sie Ihr Frühstück so auswählen, dass die Summe aller Komponenten Ihren Kohlenhydratbedarf deckt.

Doch neben den Kohlenhydraten sollten Sie immer auch die Fettmenge im Auge behalten: Sie sollte – unabhängig von Ihrem BMI – einen Wert von etwa 20g pro Frühstück und Person nicht übersteigen.



Frühstücks-Baukasten

Kohlenhydrate aus Brot, Brötchen und Gebäck

Etwa 50 g KH sind enthalten in:

Baguettebrötchen	1 Brötchen (100 g)
Bauernbrot	2 Scheiben (100 g)
Croissant	2 Croissants (120 g)
Hefezopf	5 Scheiben (100 g)
Knäckebrot/Knäckebrot leicht & cross	7 Scheiben (70 g)
Laugenbrezel	2 Brezeln (120 g)
Laugenbrötchen	2 Brötchen (120 g)
Laugenstange	2 Stangen (120 g)
Milchbrötchen	2 Brötchen (100 g)
Mischbrot	2 1/2 Scheiben (100 g)
Pumpernickel	5 Scheiben (150 g)
Roggenbrot	3 Scheiben (120 g)
Roggenbrötchen	2 Brötchen (100 g)
Rosinenbrötchen	1 Brötchen (90 g)
Vollkornbrot	3 Scheiben (150 g)
Vollkornbrötchen	1 1/2 Brötchen (120 g)
Weißbrot/Weizentoast	5 Scheiben (100 g)
Weizenbrötchen	2 Brötchen (100 g)
Zwieback	7 Scheiben (70 g)

Kohlenhydrate in Brotaufstrichen

Etwa 12,5 g KH sind enthalten in:

Handelsüblicher Konfitüre (Erdbeere, Himbeere, Johannisbeere etc.)	2 TL
Honig	2 TL
Nuss-Nougat-Creme	2 TL
Pflaumenmus	3 TL
Rübenkraut	2 TL

Kohlenhydrate in Müsli, Getreide, Flocken

Etwa 50 g KH sind enthalten in:

Cornflakes (ungezuckert)	60 g
Cornflakes mit Zucker/Honig geröstet	50 g
Flockenmischung	70 g
Fruchtmüsli ohne Zucker	80 g
Getreideschrot	75 g
Haferflocken, kernige	90 g
Knuspermüsli	75 g
Mehrkornflocken	70 g
Rosinen	75 g
Schokomüsli	75 g
Weizenpops/Dinkelpops	70 g

Kohlenhydrate in Früchten

Etwa 25 g KH sind enthalten in:

Ananas	200 g
Apfel	2 kleinen Äpfeln
Aprikosen	6 Aprikosen
Banane	1 mittelgroßen Banane
Bananenchips	40 g
Birnen	2 kleinen Birnen
Erdbeeren/Himbeeren	500 g
Getrocknete Apfelringe	40 g
Getrocknete Aprikosen	50 g
Getrocknete Datteln	40 g
Getrocknete Feigen	40 g
Getrocknete Pflaumen	40 g
Grapefruit	1 Grapefruit
Honigmelone	1 kleinen Melone (500 g)

Kiwi	5 Kiwis
Mandarinen	5 Mandarinen
Nektarine/Pfirsich	2 Nektarinen/ Pfirsiche
Orange	2 Orangen
Pflaumen	7 Pflaumen
Süßkirschen	200 g
Wassermelone	300 g
Weintrauben	150 g

Kohlenhydrate in Säften

Etwa 25 g KH sind enthalten in:

Ananassaft	200 ml
Apfelsaft	250 ml
Diät-Fruchtsaft-Getränk (z. B. natreen Orange)	500 ml
Grapefruitsaft	300 ml
Mandarinensaft	250 ml
Multivitaminsaft	250 ml
Orangensaft	250 ml
Sauerkirschsaft	200 ml
Traubensaft	150 ml

Kohlenhydrate aus rohem Gemüse

Etwa 10 g KH sind enthalten in:

Gurke	500 g
Kohlrabi	250 g
Möhren	200 g
Tomaten	400 g
Radieschen	500 g

Fett in Brotaufstrichen

Etwa 20 g Fett sind enthalten in:

Brotaufstrich mit Olivenöl	3 EL (30 g)
Butter	2 1/2 EL (25 g)
Erdnussbutter	2 1/2 EL (40 g)
Halbfettbutter	5 EL (50 g)
Halbfettmargarine	5 EL (50 g)
Pflanzenmargarine (aus Soja- oder Maisöl)	2 1/2 EL (25 g)

Fett aus Nüssen und Kernen als Zugabe fürs Müsli ... Etwa 10 g Fett sind enthalten in:

Cashewkerne	25 g (25 Stück)
Haselnüsse	15 g (14 Stück)
Kokosraspel	15 g (3 TL)
Leinsamen	30 g (6 TL)
Mandeln	20 g (15 Stück)
Sonnenblumenkerne	20 g (4 TL)
Walnüsse	15 g (7 Stück)

Fett in Sojamilch, Sahne & Co. zum Anrühren/Verfeinern des Müslis

Etwa 10 g Fett sind enthalten in:

Sahne	30 g (3 EL)
Sojacreme	100 g
Sojadrink Erdbeere/Banane	150 ml
Sojadrink natur	500 ml
Sojajoghurt (mit und ohne Frucht)	400 g

Über Nacht quellen lassen

Hafer-Dinkel-Müsli

3 EL Haferkörner | 2 EL Dinkelkörner | 1 Msp. Vanillemark oder 1/2 TL Bourbon-Vanillezucker | 2 getrocknete Datteln | 3 EL Sahne | 1 TL Honig | 1 EL Knuspermüsli | Obst nach Belieben (z. B. 1 Apfel, 1/2 Banane, 1 kleine Birne, 2 Kiwis oder 75 g Trauben)

Für 1 Person | 15 Min. Zubereitung | 12 Std. Quellen
Pro Portion 650 kcal, 13 g EW, 20 g F, 101 g KH

1 Die Getreidekörner im Mörser oder in einer Getreidemühle mittelfein schroten und in einer Schüssel mit der Vanille verrühren. Die Datteln sehr fein würfeln und unter die Körner mischen. Mit so viel Wasser verrühren, dass alle Körner feucht sind. Das Müsli mit Folie abdecken und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2 Am nächsten Morgen die Sahne unter das Müsli rühren. Nach Belieben mit dem Honig nachsüßen. Das Knuspermüsli darüberstreuen. Das Obst waschen, putzen und klein geschnitten unter das Müsli rühren oder dazu essen.

INFO: Dieses Müsli ist so gesund, da im selbst geschroteten Getreide Schale und Keimling des Getreidekorns erhalten bleiben – und damit auch alle wertvollen Inhaltsstoffe. Wird die Mischung dann noch über Nacht eingeweicht, schließen die Enzyme die Körner auf und machen sie besser verdaulich. So wird das Frischkornmüsli zum Idealstart in den Tag.

Tropisch-erfrischend

Kokos-Kiwi-Müsli

75 g Kokosraspel | 1 Orange | 3 Kiwis | 1 EL Honig | 2 Msp. Ingwerpulver | 5 EL Mehrkornflocken | 2 EL Rosinen

Für 1 Person | 15 Min. Zubereitung
Pro Portion 653 kcal, 15 g EW, 19 g F, 101 g KH

1 2 EL Kokosraspeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten, beiseite stellen. Übrige Raspel in einer Schüssel mit knapp 100 ml warmem Wasser bedecken und 10 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen die Orange halbieren und auspressen. Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden.

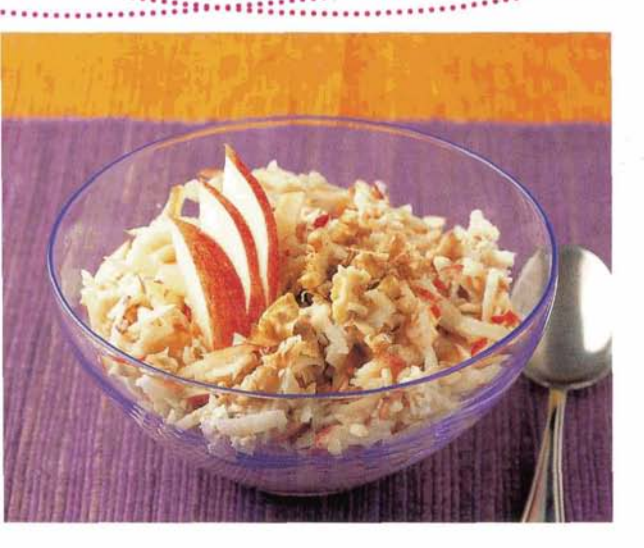
3 Die eingeweichten Kokosraspel in ein sehr feines Sieb oder ein sauberes Küchentuch gießen. Die ablaufende Kokosmilch auffangen und mit dem Orangensaft, dem Honig und dem Ingwerpulver verrühren.

4 Mehrkornflocken, Rosinen und Kiwischeiben in einer Schüssel mischen. Die Orangen-Kokosmilch darübergießen und das Müsli nach Belieben noch etwas quellen lassen. Mit den gerösteten Kokosraspeln bestreuen.

TIPP: Bereiten Sie das Müsli mit frischer Kokosnuss zu, dafür die Kokosnuss anbohren, den Saft auffangen und wie beschrieben verrühren. Das Kokosfleisch raspeln und statt der gerösteten Kokosraspeln über das Müsli streuen.

oben: Hafer-Dinkel-Müsli | unten: Kokos-Kiwi-Müsli







Müsli-Klassiker

Bircher Müsli

4 EL Vollkorn-Haferflocken | 4 kleine säuerliche Äpfel | 2 TL Zitronensaft | 2 EL Sahne | 2 TL Honig | 2 EL Nüsse (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Pecannüsse)

Für 1 Person | 10 Min. Zubereitung | 12 Std. Quellen
Pro Portion 654 kcal, 8 g EW, 21 g F, 102 g KH

1 Die Haferflocken in einer Schüssel knapp mit Wasser bedecken und über Nacht zugedeckt quellen lassen.

2 Am nächsten Morgen das überschüssige Wasser abgießen. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und fein reiben. Mit dem Zitronensaft beträufeln und mit der Sahne und dem Honig unter die Haferflocken rühren. Die Nüsse fein hacken und über das Müsli streuen.

Vitaminbombe

Winter-Müsli

4 Orangen | 1 Msp. Zimtpulver | 5 EL Getreideflocken | 1 TL Honig | 1 Spritzer Zitronensaft | 1 Mandarine | 1 EL gehackte Mandeln

Für 1 Person | 10 Min. Zubereitung
Pro Portion 577 kcal, 15 g EW, 10 g F, 101 g KH

1 3 Orangen halbieren, den Saft auspressen und mit dem Zimt verrühren. Mit den Getreideflocken in einer Schüssel vermengen. Mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

2 Die Mandarine und die übrige Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Mandarine in Spalten teilen, Orangenfilets zwischen den Häutchen herausschneiden. Den abtropfenden Saft auffangen und mit den Filets und Spalten unter das Müsli rühren. Mit den Mandeln bestreuen.





Mit frischer Minze

Melonen-Erdbeer-Müsli

1 Soja-Vanille-Joghurt (125 g) | 8 EL Weizenkeime | 2 EL Mehrkornflocken | 2 Zweige Minze | 1 kleine Honigmelone (500 g) | 250 g Erdbeeren | 1/4 l frisch gepresster Orangensaft

Für 1 Person | 10 Min. Zubereitung
Pro Portion 595 kcal, 27 g EW, 7 g F, 100 g KH

1 Sojajoghurt, Weizenkeime und Flocken in einer Schüssel verrühren. Die Minze abbrausen und trockentupfen, die Blättchen fein hacken und unterrühren.

2 Die Melone halbieren und von den Kernen befreien. Mit einem Kugelausstecher gleichmäßige Kugeln aus dem Fruchtfleisch formen und zum Müsli geben. Die Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und ebenfalls unter das Müsli mengen. Dazu den Orangensaft trinken.

Cremig-fruchtig

Orangen-Reis

300 ml Orangensaft | 1 TL Honig | 75 g Milchreis | 1 Soja-Vanille-Joghurt (125 g) | 2 Orangen | 1 EL Zucker | 1/2 TL Zimtpulver

Für 1 Person | 5 Min. Zubereitung | 30 Min. + 12 Std. Quellen
Pro Portion 560 kcal, 14 g EW, 4 g F, 108 g KH

1 Den Saft in einem Topf mit dem Honig verrühren und aufkochen. Den Reis einrieseln lassen, die Hitze reduzieren und den Reis offen bei schwacher Hitze in ca. 30 Min. ausquellen lassen. In eine Schüssel füllen und zugedeckt über Nacht weiterquellen lassen.

2 Am nächsten Morgen den Sojajoghurt unterrühren. Die Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Filets zwischen den Häutchen herausschneiden. Zucker und Zimt mischen. Den Reis damit bestreuen, die Orangenfilets darauf verteilen.

Brotaufstriche fürs Frühstück

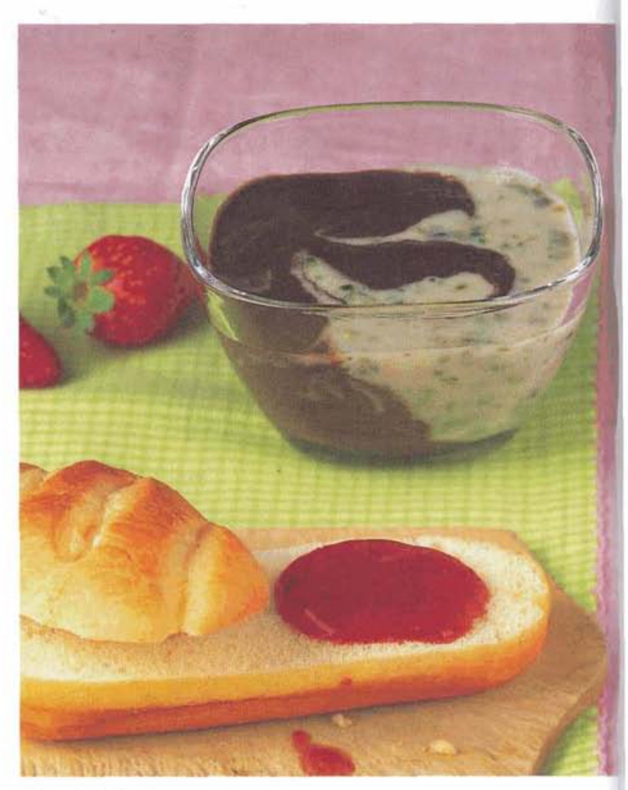
Im Frühstücks-Baukasten auf Seite 36/37 haben Sie bereits erfahren, welche Brotaufstrichmengen Sie für 12,5g Kohlenhydrate bekommen, um damit Ihr Brotfrühstück zu Ihrer individuellen Gesamt-Kohlenhydratmenge (BMI-abhängig, siehe Seite 24) zu komplettieren.

Öfter mal was Neues

Doch es müssen nicht immer fertig gekaufte Marmelade, Honig & Co. sein, wie unsere folgenden selbst gemachten Brotaufstriche fürs Frühstück beweisen. Die Bandbreite reicht hierbei von fruchtig (Erdbeer- und Aprikosenaufstrich) über cremig-süß (Schoko-Bananen-Creme) bis hin zu würzig-pikanten Varianten, die mit Pilzen, Kräutern und püriertem Gemüse erst gar keine Lust auf Wurst und Käse aufkommen lassen. Ratzfatz zubereitet sind die selbst gemachten Cremes eine echte Alternative zu fertigen Marmeladen, Nuss-Nougat-Cremes und deftigen Aufstrichen aus dem Supermarkt. Und im Twist-off-Glas oder mit Folie gut verschlossen halten sich größere Mengen auch mal mehrere Tage im Kühlschrank.

Das richtige Maß

Was die Portionsgröße angeht, sollten Sie genau auf die jeweiligen Rezeptangaben achten: Bei den pikanten Aufstrichen fällt die Menge, die Sie für etwa 12,5g Kohlenhydrate bekommen, natürlich etwas größer aus als bei den süßen Varianten, die naturgemäß mit reichlich Süße und dementsprechend mehr Kohlenhydraten daherkommen.



oben: Schoko-Bananen-Creme
unten: Erdbeeraufstrich

Sommerfrisch

Erdbeeraufstrich

250g reife Erdbeeren | Saft und Schale von 1/2 Bio-Zitrone | 1/2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker | 125g Gelierzucker (2:1)

Für 11 Portionen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion 0g F, 12,5g KH

1 **Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und klein schneiden. In ein hohes Rührgefäß oder in den Mixer geben.**

2 Zitronensaft und -schale, Vanille- und Gelierzucker unter die Erdbeeren mischen und mit dem Pürierstab oder im Mixer in 15–20 Min. hellcremig rühren, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Der Erdbeeraufstrich hält sich gut verschlossen und gekühlt 1–2 Wochen.

Echte Alternative zur Nuss-Nougat-Creme

Schoko-Bananen-Creme

1 reife Banane | 1 EL Zitronensaft | 1/2 Becher Sojajoghurt (63 g) | 3 EL Pistazien | 1 EL Kakaopulver

Für 4 Portionen | 10 Min. Zubereitung
Pro Portion 4 g F, 12,5 g KH

1 Die Banane schälen, in Stücke schneiden, in ein hohes Rührgefäß geben und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Sojajoghurt zugeben und die Mischung mit dem Pürierstab fein pürieren.

2 Nach Belieben 2–3 Pistazien für die Garnitur beiseite legen. Den Rest fein hacken und mit der Hälfte der Bananenmischung vermengen. Das Kakaopulver mit der restlichen Bananenmischung verrühren.

3 Die helle mit der dunklen Creme in eine Schüssel füllen und nur leicht verrühren, sodass ein marmorierter Brotaufstrich entsteht. Die beiseite gelegten Pistazien grob hacken und darüberstreuen. Gut verschlossen hält sich der Aufstrich im Kühlschrank 1–2 Tage.

Fruchtig-süß mit viel gesundem Eisen

Aprikosenaufstrich

80 g getrocknete Aprikosen | 80 ml Orangensaft | 1 Bio-Zitrone | 4–5 gemahlene Haselnüsse | 1/2 TL Zimtpulver

Für 5 Portionen | 5 Min. Zubereitung |
5 Std. Einweichen
Pro Portion 10 g F, 12,5 g KH

1 Die Aprikosen mit dem Orangensaft übergießen und mindestens 5 Std. (oder über Nacht) einweichen.

2 Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben, die Frucht anderweitig verwenden. Die eingeweichten Aprikosen abtropfen lassen und im Mixer fein pürieren. Die Haselnüsse unterheben und den Aufstrich mit Zimt und Zitronenschale abschmecken. Hält sich gut verschlossen und gekühlt 3–4 Tage.





oben: Pilzaufstrich mit Petersilie
unten: Tomaten-Basilikum-Creme

Für Italien-Fans

Tomaten-Basilikum-Creme

2 Bund Basilikum | 3 EL Pinienkerne | 1–2 Knoblauchzehen | 150 g Tomaten | 2 EL Semmelbrösel | 2 EL Olivenöl | 1/2 TL Salz | Pfeffer

Für 2 Portionen | 15 Min. Zubereitung
Pro Portion 20 g F, 12,5 g KH

1 Das Basilikum abbrausen und trockentupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten. Abkühlen lassen.

2 Den Knoblauch schälen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz mit kochend heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und klein schneiden.

3 Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch und Tomaten mit den Semmelbröseln und dem Öl in einem hohen Rührgefäß mit dem Pürierstab pürieren. Salzen und pfeffern. Die Creme hält sich gut verschlossen und gekühlt 2–3 Tage.

Herzhaft & aromatisch

Pilzaufstrich mit Petersilie

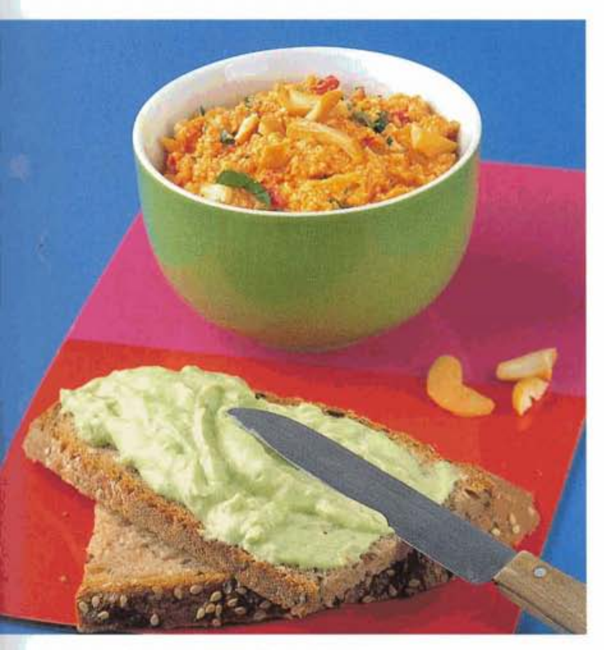
300 g Pilze (z. B. braune Champignons) | 1 EL Sonnenblumenöl | 1 kleine Zwiebel | 2 EL Sojacreme (Sahne-Ersatz auf Sojabasis; Reformhaus) | Salz | Pfeffer | 2 EL gehackte Petersilie

Für 2 Portionen | 15 Min. Zubereitung
Pro Portion 9 g F, 12,5 g KH

1 Die Pilze mit Küchenpapier trocken abreiben, putzen und in sehr feine Scheiben schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze unter Rühren 5–7 Min. braten. Abkühlen lassen.

3 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel, Pilze und Sojacreme in einer Schüssel vermengen. Den Aufstrich salzen, pfeffern und mit der Petersilie bestreuen. Am gleichen Tag aufbrauchen.



oben: Nuss-Paprika-Aufstrich
unten: Avocadocreme

Für Eilige

Avocadocreme

1 reife kleine Avocado | Saft von 1/2 Zitrone | 1 kleine Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 40 g Sojacreme (Sahne-Ersatz auf Sojabasis; Reformhaus) | 2 EL Sojamilch | Salz | Pfeffer

Für 2 Portionen | 10 Min. Zubereitung
Pro Portion 16 g F, 12,5 g KH

1 Die Avocado längs halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Hälften heben, grob zerkleinern und in ein hohes Rührgefäß geben. Mit dem Zitronensaft beträufeln und pürieren.

2 Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zum Avocadopüree geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Sojacreme mit der Sojamilch hinzufügen und die Mischung noch einmal durchpürieren. Salzen und pfeffern.

INFO: Die Avocadocreme hält sich gut verschlossen und gekühlt bis zum nächsten Tag, verliert dabei aber etwas von ihrer frischen grünen Farbe.

Mit Cashewkernen

Nuss-Paprika-Aufstrich

1 rote Paprikaschote | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 250 g Tofu | 1 kleiner säuerlicher Apfel | 1 EL gehackte Cashewkerne | 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver | Salz | Pfeffer | 2–3 EL Zitronensaft | 1–2 EL Öl | 4 EL gehackte Minze (nach Belieben)

Für 2 Portionen | 10 Min. Zubereitung
Pro Portion 10 g F, 12,5 g KH

1 Die Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Tofu trockentupfen und klein würfeln. Den Apfel vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien und fein raspeln.

2 Alle Zutaten mit den Cashewkernen und dem Paprikapulver in einem Rührgefäß mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, das Öl zugießen und alles mit dem Pürierstab cremig pürieren. Nach Belieben mit Minze bestreuen. Gut verschlossen hält sich der Aufstrich im Kühlschrank 2–3 Tage.



Mittags: Willkommen zur »Happy Hour«

Sie haben die fünf Stunden Pause seit dem Frühstück dank der reichlich bemessenen Kohlenhydrate gut und ohne lästigen Zwischenhunger überstanden und können sich nun aufs Mittagessen freuen. Dieses besteht aus ausgewogener Mischkost, bei der Kohlenhydrate in Form von Beilagen oder als Nachtisch ihren Teil zur Gesamt-Nährstoff-Komposition beitragen. Kombiniert werden diese Stärke-Kohlenhydrate mit eiweißhaltigen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch oder Milchprodukten, sodass ein optimaler Nährstoffmix herauskommt, der nicht nur Ihnen, sondern der ganzen Familie guttut. Und wer trotz des Mittagessens Appetit auf Süßes hat, sollte nun zugreifen.

Optimale Nährstoff-Aufnahme

Wie gut, dass auch unsere Insulin-Rezeptoren einem Bio-Rhythmus unterliegen. Denn der ist dafür verantwortlich, dass zur Mittagszeit auch Kombinationen erlaubt sind, die einen hohen Insulin-Score (Seite 10) aufweisen und daher für andere Mahlzeiten tabu sind. Wenn wir tagsüber aktiv sind und die Bewegungshormone freigesetzt werden, können Kohlenhydrate und Eiweiß aus der Mischkostmahlzeit schneller von der Muskulatur als Hauptverbraucher aufgenommen werden, sodass es zu keinem Nährstoffstau im Blut kommt (siehe Seite 12f.). Das Zeitfenster für die Mischkostmahlzeit liegt dabei zwischen 11 und 16 Uhr.

Die Kohlenhydrate dem BMI anpassen

Wie auch schon beim Frühstück ist der Kohlenhydratbedarf beim Mittagessen individuell unterschiedlich. Er hängt davon ab, wie hoch Ihr BMI (Body-Mass-Index) ist. Wer einen höheren BMI aufweist, liegt dann bei etwa 125g Kohlenhydraten pro Frühstück und Mittagessen, während Menschen mit einem mittleren BMI bei etwa 100g Kohlenhydraten liegen. Darunter gibt es dann noch eine weitere Abstufung, die mit 75g pro Mahlzeit auskommt. Doch keine Sorge, sowohl die Berechnung des BMI (siehe Seite 24) als auch die individuelle Änderung der Rezepte sind kinderleicht.

100 g Kohlenhydrate als Mittelwert für alle Mittagsrezepte

Um die Sache möglichst einfach zu gestalten, haben wir allen Rezepten den mittleren Wert von 100g Kohlenhydraten zugrunde gelegt. Sollte Ihr BMI vom mittleren Wert abweichen, teilen Sie jeweils die Menge der Stärke-Kohlenhydrat-Zutaten (Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide, Brot) durch vier. Diesen Wert (ein Viertel) ziehen Sie bei einem kleineren BMI von der im Rezept angegeben Menge ab, während Sie bei einem hohen BMI die Menge einfach um ein Viertel erhöhen.

Desserts zum Schlemmen

Hurra, mittags sind Desserts erlaubt! Dabei gibt es einzig zu beachten, dass Sie, wenn Sie zum Nachtisch ein Dessert (ab Seite 86) genießen möchten, zuerst einen Blick auf die Kohlenhydratmenge der Nachspeise werfen. Diese müssen Sie beim Hauptgericht abziehen (etwa 10 bis 20 Prozent), sodass die Gesamt-Kalorien-Bilanz dann wieder stimmt.



INFO

Das Sandwich-Baukasten-System

Alternativ zu unseren Rezepten ab Seite 50 können Sie sich mittags auch an Broten und Sandwiches satt essen. Auf den nächsten Seiten haben wir die gängigsten Zutaten in einem Baukasten zusammengestellt. So können Sie nach Belieben Ihre Sandwiches zum Mitnehmen oder für Zuhause zubereiten, sofern Sie folgende Punkte beachten:

- Alle Komponenten des Baukastens sind so berechnet, dass Sie sich – je nach BMI und daraus resultierendem Kohlenhydratbedarf am Mittag – drei bis vier Sandwiches zusammenstellen können.
- Berechnen Sie dazu zuerst einmal, wie auf Seite 24 beschrieben, Ihren BMI und bestimmen Sie Ihren Kohlenhydratbedarf.
- Dementsprechend stellen Sie sich nach folgender Formel

  Brot/Brötchen + Aufstrich
  + Wurst-/Käsebelag
  + Gemüse/Salat/Sprossen
  + Saft (nach Belieben)

  Ihre Mittagsmahlzeit zusammen. Ob Sie Ihre Lieblingssandwiches zu Hause genießen oder mit ins Büro nehmen, bleibt dabei ganz Ihnen überlassen.
- Dabei gilt auch hier, dass die Gesamt-Fettmenge für alle Sandwiches etwa 20g pro Person nicht überschreiten sollte.



Sandwich-Baukasten

Kohlenhydrate aus Brot, Brötchen und Gebäck
Etwa 50 g KH sind enthalten in:

Baguettebrötchen	1 Brötchen (100 g)
Bauernbrot	2 Scheiben (100 g)
Knäckebrot/Knäckebrot leicht & cross	7 Scheiben (70 g)
Laugenbrezel	2 Brezeln (120 g)
Laugenbrötchen	2 Brötchen (120 g)
Laugenstange	2 Stangen (120 g)
Milchbrötchen	2 Brötchen (100 g)
Mischbrot	2 1/2 Scheiben (100 g)
Pumpernickel	5 Scheiben (150 g)
Roggenbrot	3 Scheiben (120 g)
Roggenbrötchen	2 Brötchen (100 g)
Vollkornbrot	3 Scheiben (150 g)
Vollkornbrötchen	1 1/2 Brötchen (120 g)
Vollkorntoast	4 Scheiben (110 g)
Weißbrot/Weizentoast	5 Scheiben (100 g)
Weizenbrötchen	2 Brötchen (100 g)

Kohlenhydrate aus rohem Gemüse und Gemüsekonserven ... Etwa 5 g KH sind enthalten in:

Cornichons eingelegt		250 g
Gurken		250 g
Kohlrabi		125 g
Kürbis eingelegt		100 g
Mixed Pickles		80 g
Möhren		100 g
Paprikaschoten	gelb	100 g
	grün	150 g
	rot	80 g
Perlzwiebeln eingelegt		40 g
Radieschen		250 g
Rettich		250 g
Spargel (gegart und abgetropft)		250 g
Staudensellerie		500 g
Tomaten		200 g
Tomatenpaprika eingelegt		100 g
Zucchini		250 g
Zucchini eingelegt		200 g

Salate und frische Kräuter als Sandwichbelag und Garnitur ... Daran können Sie sich wegen der geringen Kohlenhydratmenge nahezu grenzenlos bedienen:

Alle Arten von Blattsalaten, Pflücksalaten und Kopfsalaten, Feldsalat, Rucola, Chicorée, Chinakohl, junger Blattspinat	je 1 Handvoll Salatblätter
Frische Kräuter aller Art	nach Belieben
Sprossen	nach Belieben

Kohlenhydrate in Gemüse- und Obstsäften
Etwa 10 g KH sind enthalten in:

Apfelsaft	100 ml
Diät-Fruchtsaft-Getränk (z. B. natreen Orange)	200 ml
Grapefruitsaft	120 ml
Mandarinensaft	100 ml
Möhrensaft	250 ml
Multivitaminsaft	100 ml
Orangensaft	100 ml
Sauerkrautsaft	700 ml
Tomatensaft	500 ml

Fett in Brotaufstrichen

Etwa 10 g Fett sind enthalten in:

Butter	1 EL (10 g)
Erdnussbutter	1 1/2 EL (20 g)
Erdnuss-Crunchy	1 1/2 EL (20 g)
Halbfettbutter	2 1/2 EL (25 g)
Halbfettmargarine	2 1/2 EL (25 g)
Olivenöl-Margarine	2 1/2 EL (25 g)
Pflanzenmargarine (aus Soja- oder Maisöl)	1 1/2 EL (15 g)
Leichte Salatcreme (z. B. Miracle Whip mit Olivenöl)	4 EL (60 g)

Fett in magerer Wurst und Schinken

Etwa 5 g Fett sind enthalten in:

Geflügel-Fleischwurst	25 g
Hähnchen in Aspik	500 g
Hähnchenbrust-Aufschnitt	250 g
Hähnchenfiletstreifen gebraten (Fertigprodukt)	100 g
Kalbsleberwurst (magere Diät-Version)	25 g
Kasseler (mager)	100 g
Putenbrust geräuchert	100 g
Salami Edel- und Geflügelsalami	15 g
Salami fettreduzierte, z. B. Du darfst	20 g
Schinken Frühstücksschinken	35 g
Kochschinken	125 g
Lachsschinken	100 g
Parmaschinken	30 g
Serranoschinken	50 g

Fett in Eiern und Käse

Etwa 5 g Fett sind enthalten in:

Eier (hart gekocht)	1 kleinen Ei
Appenzeller	15 g
Brie (Fettstufe)	25 g
Butterkäse (Dreiviertelfettstufe)	30 g
Camembert (Halbfettstufe)	50 g
Edamer (Dreiviertelfettstufe)	30 g
Emmentaler (Vollfettstufe)	15 g
Frischkäse Halbfettstufe	60 g
Magerstufe (abends zu viele KH!)	250 g
Rahmstufe	20 g
mit Buttermilch	60 g
Hüttenkäse (Magerstufe; abends zu viele KH!)	250 g
Mozzarella »normal«	25 g
light	50 g
Schmelzkäse (Halbfettstufe)	40 g
Tilsiter (Halbfettstufe)	50 g

Fett in Fisch und Fischprodukten

Etwa 5 g Fett sind enthalten in:

Anchovis (Sardellen)	30 g
Forellenfilets geräuchert	125 g
Garnelen (frisch aus der Kühltheke)	250 g
Lachs geräuchert	75 g
Sardellenpaste	50 g
Thunfisch (aus der Dose, im eigenen Saft)	50 g

Am besten gut gekühlt

Paella-Salat

1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 1/2 l Geflügelbrühe | 1 Tütchen Safran (0,1 g) | 1 EL Olivenöl | 300 g Rundkornreis | 500 g aufgetaute TK-Erbsen | 4 rote Paprikaschoten | 2 Tomaten | 200 g gemischte Meeresfrüchte (küchenfertig gegart; Kühltheke) | 4 EL weißer Aceto balsamico | Salz | Pfeffer

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung | 1 Std. Marinieren
Pro Portion 712 kcal, 45 g EW, 18 g F, 85 g KH

1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Brühe mit dem Safran aufkochen.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Den Reis zugeben und unter Rühren glasig dünsten. Mit der kochend heißen Safranbrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 15 Min. offen köcheln lassen. Die aufgetauten Erbsen zugeben und 5 Min. darin garen. In eine Salatschüssel füllen und abkühlen lassen.

3 Die Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln, Stielansätze entfernen. Die Meeresfrüchte in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und mit den Gemüsewürfeln unter die Reis-Erbsen-Mischung heben. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen und im Kühlschrank mindestens 1 Std. durchziehen lassen.

Süßlich-pikant

Nudel-Spinat-Salat

150 ml Brühe | 1 getrocknete Aprikose | 250 g Hartweizen-Nudeln (z. B. Hörnchennudeln) | Salz | 600 g frischer Blattspinat | 4 Tomaten | 100 g magerer luftgetrockneter Schinken (am Stück) | 1 Knoblauchzehe | 4 EL weißer Aceto balsamico | 2 EL Olivenöl | Pfeffer

Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung | 30 Min. Marinieren
Pro Portion 764 kcal, 33 g EW, 24 g F, 102 g KH

1 Die Brühe mit der Aprikose in einem hohen Topf aufkochen, vom Herd nehmen und die Aprikose 30 Min. einweichen.

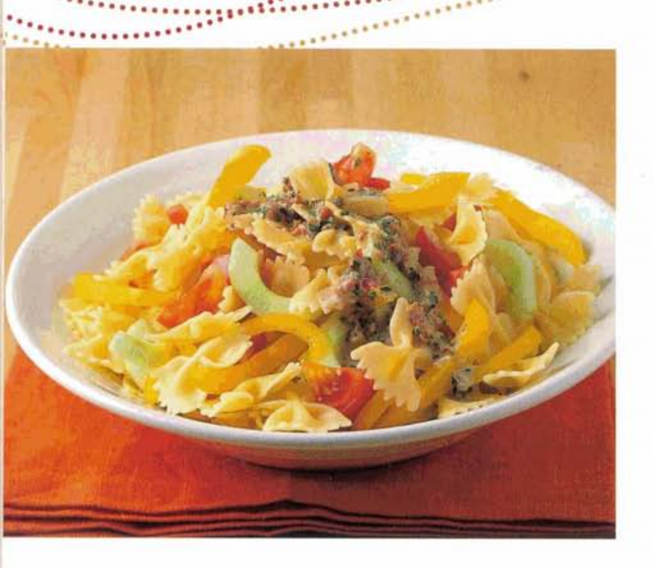
2 Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Den Spinat abbrausen, verlesen, putzen und in grobe Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, Stielansätze entfernen. Den Schinken ebenfalls in Würfel schneiden.

3 Die Nudeln abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Spinat, Tomaten und Schinken mit den Nudeln in einer Schüssel gründlich vermengen.

4 Den Knoblauch schälen und in die Aprikosenbrühe pressen, Essig und Öl zugeben. Die Mischung pürieren und über den Salat gießen. Salzen, pfeffern und im Kühlschrank mindestens 30 Min. durchziehen lassen.

oben: Nudel-Spinat-Salat | unten: Paella-Salat







Fürs Büro

Nudelsalat

250 g Farfalle | Salz | 4 Tomaten | 3 Paprikaschoten | 1 Salatgurke | 50 g getrocknete Tomaten in Öl | 150 ml Buttermilch | 2 EL Weißweinessig | 1 Päckchen TK-Italienische-Kräutermischung (25 g) | Pfeffer

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung | 20 Min. Marinieren
Pro Portion 581 kcal, 23 g EW, 8 g F, 103 g KH

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Tomaten waschen und würfeln. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Gurke waschen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.

2 Für das Dressing die getrockneten Tomaten würfeln und mit Buttermilch und Essig pürieren. Kräuter unterheben, salzen und pfeffern. Nudeln abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und mit den restlichen Salatzutaten vermengen. Mit dem Dressing beträufeln. 20 Min. ziehen lassen.

Rohkost zum Dippen

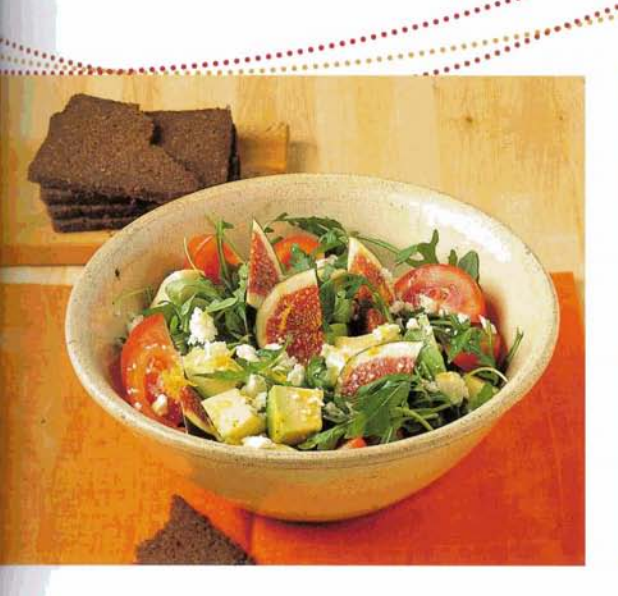
Gemüsesticks mit Dip

2–3 Knoblauchzehen | 125 g Vollkorntoast | 2 Stängel Petersilie | Salz | 2 EL Weißweinessig | 2 EL Rapsöl | 200 g Magerquark | 1 kg Gemüse (z. B. Staudensellerie, Möhren, Salatgurke, Paprikaschoten) | 250 g Vollkorn-Baguette

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion 728 kcal, 35 g EW, 18 g F, 102 g KH

1 Knoblauch schälen und in ein Mixgefäß pressen. Toast entrinden und zum Knoblauch krümeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen mit 1/2 TL Salz zugeben. Alles im Mixer fein pürieren. Essig und 3 EL Wasser untermixen. Bei laufendem Mixer das Öl in dünnem Strahl einlaufen lassen. Wenn die Sauce dick wird, den Quark unterziehen.

2 Das Gemüse putzen, waschen, bei Bedarf schälen und in Streifen zum Dippen schneiden. Mit dem Baguette anrichten.





Für Eilige

Bunter Rucolasalat

500 g Rucola | 4 Tomaten | 4 frische Feigen | 1 Bio-Zitrone | 1 kleine Avocado | 100 ml Gemüsebrühe | 2 EL weißer Aceto balsamico | Salz | Pfeffer | 1 EL Rapsöl | 50 g Schafkäse | 300 g Pumpernickel

Für 2 Personen | 15 Min. Zubereitung
Pro Portion 653 kcal, 25 g EW, 25 g F, 82 g KH

1 Rucola waschen, putzen und trockenschleudern. Tomaten und Feigen waschen bzw. abreiben und achteln, Stielansätze entfernen. Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Avocado halbieren, entkernen, schälen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.

2 Für das Dressing Brühe, Essig, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen. Rucola, Tomaten, Feigen, Avocado und Schafkäse in einer Schüssel mischen und mit dem Dressing beträufeln. Mit Pumpernickel anrichten.

Macht nudelsatt

Fusillisalat mit Gemüse

400 g Möhren | 2 Knoblauchzehen | 2–3 Bund Frühlingszwiebeln | 400 g kleine Champignons | 2 EL Olivenöl | 4 EL Aceto balsamico | 2 EL Portwein | 100 ml Brühe | Salz | Pfeffer | 200 g Fusilli | Außerdem: Bratschlauch (oder Bratbeutel)

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion 689 kcal, 23 g EW, 18 g F, 104 g KH

1 Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Möhren und Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und bis zum dunklen Grün in 2 cm lange Stücke schneiden. Pilze abreiben und vierteln. Alles mit Öl, Essig, Wein, Brühe, Salz und Pfeffer in den Bratschlauch geben, verschließen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. schmoren.

2 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, abtropfen lassen und mit dem Schmorgemüse samt Garfond vermengen. Salzen und pfeffern.



Gut vorzubereiten (Foto oben)

Meeresfrüchtesalat

200 g Meeresfrüchte (küchenfertig gegart; Kühltheke) | 4 Fenchelknollen (ca. 750 g) | 1 EL Zitronensaft | 2 Orangen | 1 TL Honig | Salz | Pfeffer | 2 EL Olivenöl | 1/2 Bund Petersilie | 150 g Baguette

Für 2 Personen | 15 Min. Zubereitung | 2 Std. Marinieren
Pro Portion 733 kcal, 41 g EW, 19 g F, 97 g KH

1 Die Meeresfrüchte in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Fenchelknollen putzen, waschen und fein würfeln, die harten Strünke entfernen. Das zarte Grün fein hacken. Fenchelgrün und -gemüse in einer Salatschüssel mit dem Zitronensaft und den Meeresfrüchten vermengen.

2 Die Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Filets zwischen den Häutchen herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Die Orangenfilets unter die Meeresfrüchte heben.

3 Für das Dressing Orangensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen. Den Salat damit beträufeln. Mindestens 2 Std. (oder über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen.

4 Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen in Streifen schneiden und unter den gekühlten Salat heben. Abschmecken und mit Baguette genießen.

Optimale Eiweißkombination

Nudel-Linsen-Salat

200 g Penne | Salz | 100 g rote Linsen | 200 g aufgetaute grüne TK-Bohnen | 200 g Gewürzgurken | 1 Knoblauchzehe | 1 kleiner Apfel | 100 ml Geflügelbrühe | 3 EL weißer Aceto balsamico | 2 EL Rapsöl | 50 ml Gewürzgurkensud | Pfeffer

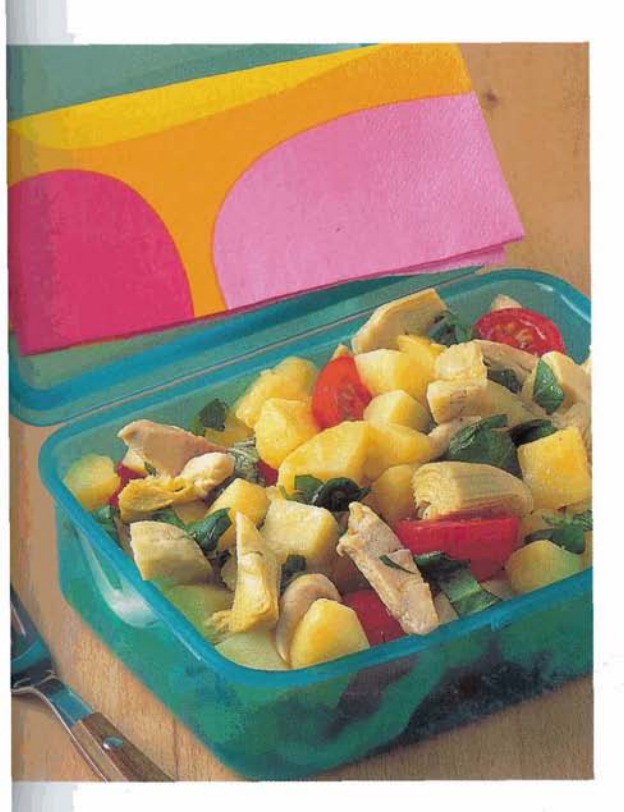
Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion 719 kcal, 28 g EW, 18 g F, 105 g KH

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 In einem zweiten Topf reichlich Wasser aufkochen. Die Linsen abbrausen und darin 5 Min. garen. Die Bohnen in 1 cm lange

Stücke schneiden und hinzufügen. Alles weitere 5 Min. köcheln lassen. Abgießen, abtropfen und kurz abkühlen lassen. Mit den Nudeln in einer Salatschüssel vermengen. Die Gewürzgurken in Stücke schneiden und ebenfalls untermengen.

3 Den Knoblauch schälen. Den Apfel vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien. Knoblauch und Apfel fein reiben und in einer Schüssel mit Brühe, Essig, Öl und Gurkensud verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den Salat träufeln, gründlich untermengen und kurz durchziehen lassen.



Ideal zum Mitnehmen (Foto links)

Kartoffelsalat mit Hähnchen

1 kg festkochende Kartoffeln | 100 ml Geflügelbrühe | 200 g Hähnchenbrustfilet | 1 Dose Artischockenherzen (400 g Füllmenge) | 400 g Kirschtomaten | 1 Bund Basilikum | 2–3 EL Rotweinessig | Salz | Pfeffer | 2 EL Rapsöl

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung | 30 Min. Garen | 1 Std. Abkühlen
Pro Portion 659 kcal, 40 g EW, 17 g F, 84 g KH

1 Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser in 25–30 Min. gar kochen, abgießen und kurz ausdampfen lassen. Pellen und ganz abkühlen lassen.

2 Die Geflügelbrühe zum Kochen bringen. Das Filet kalt abspülen, trockentupfen, in Streifen schneiden und bei schwacher Hitze 5 Min. in der Brühe dünsten. Die Filetstreifen herausheben und die Brühe für das Dressing aufbewahren.

3 Die Artischockenherzen abgießen und achteln. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Basilikum abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen grob hacken. Die Kartoffeln würfeln. Alles mit den Filetstreifen in einer Schüssel mischen.

4 Die Brühe mit 2 EL Essig, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen. Das Dressing unter den Salat mischen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken.



Für Asia-Fans

Kokossuppe mit Reis und Seelachs

200 g Seelachsfilet (frisch oder TK und aufgetaut) | 1 EL Sojasauce | Saft von 1 Zitrone | Salz | Pfeffer | 1 EL Kurkuma | 200 g Parboiled Reis | 1 Dose Kokosmilch (400 ml) | 600 ml kräftige Gemüsebrühe | 1 Stängel Zitronengras | 1 Bund Frühlingszwiebeln

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung
Pro Portion 600 kcal, 24 g EW, 9 g F, 99 g KH

1 Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Mit Sojasauce und Zitronensaft beträufeln, leicht salzen, pfeffern und 30 Min. marinieren.

2 Inzwischen 400 ml Salzwasser mit der Kurkuma erhitzen und den Reis darin nach Packungsanweisung garen.

3 Die Kokosmilch in einem zweiten Topf mit der Brühe erhitzen. Das Zitronengras waschen, einmal brechen und zugeben. Bei schwacher Hitze 15 Min. zugedeckt köcheln lassen.

4 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Reis abgießen und abtropfen lassen. Das Zitronengras aus der Kokosbrühe nehmen. Die Brühe noch einmal aufkochen und Reis, Fisch samt Marinade und Frühlingszwiebeln hineingeben. Die Suppe 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn es schnell gehen soll

Asiatische Hühnersuppe

200 g Hähnchenbrustfilet | 2 EL Sojasauce | 200 g Möhren | 200 g Staudensellerie | 200 g Bambussprossen (in Scheiben; aus der Dose oder dem Glas) | 3/4 l Geflügelbrühe | 1 TL Fünf-Gewürze-Pulver | 150 g Hartweizen-Fadennudeln (ersatzweise andere Suppennudeln ohne Ei) | 6 Scheiben Vollkorntoast | 2 Frühlingszwiebeln | 100 g Sojasprossen

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung
Pro Portion 654 kcal, 46 g EW, 10 g F, 91 g KH

1 Das Filet kalt abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. In einem tiefen Teller mit der Sojasauce marinieren, bis das Gemüse vorbereitet ist.

2 Möhren schälen, putzen und fein würfeln. Sellerie waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Bambussprossen abgießen.

3 Die Brühe aufkochen und das Fleisch samt Sojasauce, das vorbereitete Gemüse und das Fünf-Gewürze-Pulver zugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, dabei die Nudeln je nach Garzeit (siehe Packungsangabe) zugeben und bissfest garen.

4 Den Toast rösten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Sprossen abbrausen, abtropfen lassen und mit den Frühlingszwiebeln kurz in der Suppe erwärmen. Mit dem Toast anrichten.

oben: Asiatische Hühnersuppe | unten: Kokossuppe mit Reis und Seelachs



Zum Mitnehmen ins Büro (Foto oben)

Möhrensuppe

1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 1 walnussgroßes Stück Ingwer | 500 g Möhren | 1 rote Chilischote | 1 EL Rapsöl | 3/4 l Gemüsebrühe | 500 g Staudensellerie | 1 Bund Koriandergrün | Salz | 300 g Roggenbaguette

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung | 35 Min. Garen
Pro Portion 583 kcal, 16 g EW, 16 g F, 90 g KH

1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren schälen, putzen und ebenfalls würfeln. Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und in feine Streifen schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer darin andünsten. Möhren und Chili zugeben und anbraten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 30 Min. zugedeckt köcheln lassen.

3 Den Sellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Koriander abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

4 Die Suppe pürieren und den Sellerie einlegen. Weitere 5 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Brühe dazugießen, salzen. Zum Schluss den Koriander unterheben und die Suppe mit dem Baguette genießen.

Wärmt an kalten Tagen

Linsensuppe mit Pilzen

180 g Puy-Linsen | 2 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 600 g Champignons | 3 getrocknete Aprikosen | 1 EL Rapsöl | Salz | Pfeffer | 800 ml Geflügelbrühe | 200 g Staudensellerie | 100 g Crème légère | 2 Scheiben Vollkornbrot (100 g)

Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung
Pro Portion 724 kcal, 40 g EW, 17 g F, 100 g KH

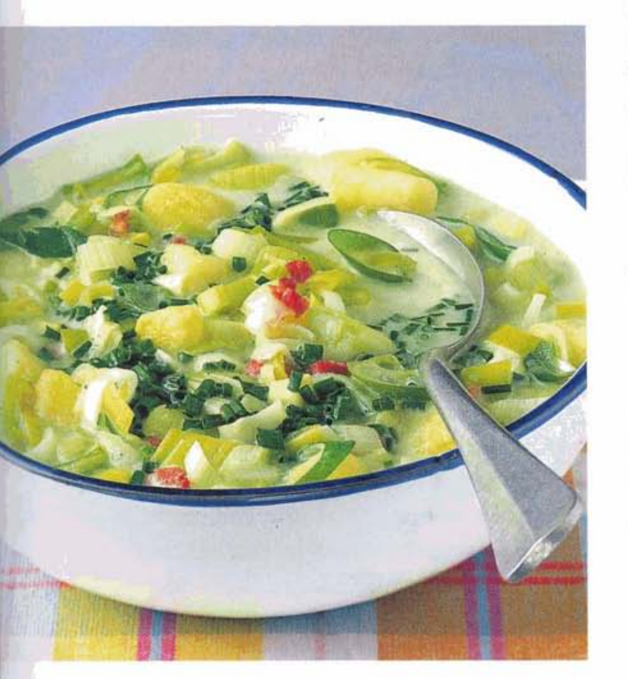
1 Die Linsen abbrausen und nach Packungsanweisung in reichlich Wasser ca. 20 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die

Champignons mit Küchenpapier trocken abreiben, putzen und grob hacken. Die Aprikosen fein würfeln.

3 Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Champignons darin anbraten. Salzen, pfeffern und mit der Brühe ablöschen. Die Aprikosen zugeben. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 20 Min. zugedeckt köcheln lassen.

4 Den Sellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Champignonbrühe mit der Crème légère verrühren und fein pürieren. Die Linsen mit dem Staudensellerie unterrühren und noch einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Vollkornbrot genießen.



Heiß & deftig (Foto links)

Kartoffelsuppe mit dreierlei Lauch

1 kg Kartoffeln | 100 g magere Katenschinkenwürfel | 1 l Gemüsebrühe | 2 Stangen Lauch | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 1 Bund Schnittlauch | 100 g Crème légère

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 701 kcal, 32 g EW, 21 g F, 93 g KH

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Mit den Schinkenwürfeln und der Brühe in einem Topf mischen und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. weich garen. Dabei immer wieder umrühren.

2 Inzwischen Lauch und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

3 Kurz vor Ablauf der Garzeit die Crème légère unter die Suppe rühren. Lauch und Frühlingszwiebeln zugeben und die Suppe weitere 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Schnittlauch unterheben.

TIPP: Wer möchte, kann die Suppe mit 100 g knusprig gerösteten Toastbrotwürfeln bestreuen. Dafür dann aber nur 750 g Kartoffeln für die Suppe verwenden.





Mit feiner Spinatfüllung

Kartoffelpfannkuchen

800 g Kartoffeln | 2 Knoblauchzehen | 4 kleine Eier | 80 g Mehl | 1 EL Zitronensaft | Salz | Pfeffer | 2 Zwiebeln | 1 kg Blattspinat | 150 g Rucola | 1 EL Olivenöl

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung
Pro Portion 751 kcal, 40 g EW, 21 g F, 94 g KH

1 Die Kartoffeln und 1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Mit Eiern, Mehl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, kurz quellen lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, bei mittlerer Hitze darin ohne Fett 8 Pfannkuchen backen. Im auf 100° vorgeheizten Ofen warm halten.

2 Zwiebeln und übrigen Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat und Rucola waschen, putzen und hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Spinat und Rucola zugeben, unter Rühren 5 Min. dünsten. Salzen, pfeffern und auf den Pfannkuchen verteilen, diese einschlagen.

Beliebt bei Groß und Klein

Puffer mit Salat

1 Romanasalat | 1 Salatgurke | 400 g Kirschtomaten | 200 ml Buttermilch | 2 EL Zitronensaft | 4 EL Schnittlauchröllchen | 1 TL Honig | Salz | Pfeffer | 400 g Möhren | 700 g Kartoffeln | 2 Eier | 2 EL Speisestärke | 1 EL Rapsöl

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung
Pro Portion 651 kcal, 28 g EW, 16 g F, 93 g KH

1 Den Salat waschen und putzen. Die Gurke waschen, in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Alles vermengen. Buttermilch, Zitronensaft, Schnittlauch, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und untermischen.

2 Für die Puffer Möhren und Kartoffeln schälen und fein reiben. In einem Sieb sehr gut auspressen. Mit Eiern und Stärke vermengen, salzen und pfeffern. Eine beschichtete Pfanne mit wenig Öl auspinseln, darin portionsweise bei mittlerer Hitze 8 Puffer goldbraun braten.



Auch zum Mitnehmen

Reis-Gemüse-Salat mit Schmortomaten

200 g Basmatireis | Salz | je 2 rote und gelbe Paprikaschoten | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 1 Salatgurke | 1 EL Honig | 2 EL Orangensaft | 1 EL Sojasauce | 250 g Kirschtomaten | 1 EL Sesamsamen | 1 EL Sonnenblumenöl | 2 EL Weinessig | Pfeffer

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung
Pro Portion 605 kcal, 16 g EW, 13 g F, 104 g KH

1 Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Gurke, Paprika und Frühlingszwiebeln mit dem Reis vermengen.

3 Den Honig in einer Pfanne erhitzen und mit Orangensaft und Sojasauce ablöschen. Die Tomaten waschen, abtropfen lassen und mit dem Sesam in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 5 Min. darin schmoren.

4 Die Tomaten herausheben. Öl und Essig unter den Schmorfond in der Pfanne rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Reis-Gemüse-Mischung in die Pfanne geben und gut mit dem Fond vermengen. Mit Salz und Pfeffer noch mal abschmecken und mit den Schmortomaten anrichten.

EXPRESS-TIPPS: Wenn Sie Ihren Salat in weniger als 35 Min. servierfertig haben möchten, nehmen Sie Express-Reis. Dieser wird nur noch in der Mikrowelle oder Pfanne erwärmt – fertig. Oder Sie ersetzen den Reis durch 200 g Instant-Couscous, der einfach mit kochendem Wasser übergossen wird und nur kurz quellen muss.

Schnell vorbereitet, im Nu gebraten

Scharfer Gemüsereis aus dem Wok

200 g Basmatireis | Salz | 2 Schalotten | 1 Knoblauchzehe | 1 walnussgroßes Stück Ingwer | 1 rote Chilischote | 2 Möhren | 150 g Zuckerschoten | 10 Stangen weißer Spargel | 500 g Mangold (ersatzweise TK-Blattspinat) | 100 g Sojasprossen | 2 EL helles Sesamöl | 4 EL Sojasauce | Pfeffer

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung
Pro Portion 663 kcal, 23 g EW, 17 g F, 102 g KH

1 Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Inzwischen Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chili halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Den Spargel schälen, die Enden kappen und die Stangen in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Sojasprossen abbrausen.

2 Das Öl im Wok (oder in einer tiefen Pfanne) stark erhitzen und unter ständigem Rühren darin Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili anbraten. Möhren zugeben und kurz mitbraten. Zuckerschoten und Spargel hinzufügen und scharf anbraten. Den Mangold mit den Sprossen zugeben, kurz anbraten und mit der Sojasauce ablöschen. Den Reis unterheben und alles noch einmal unter Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gut zum Mitnehmen und Aufwärmen

Kokosgemüse mit Korianderreis

2 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 1 walnussgroßes Stück Ingwer | 1 rote Chilischote | 500 g Möhren | 500 g Staudensellerie | 200 g Parboiled Reis | Salz | 2 EL Sonnenblumenöl | 1 Dose Kokosmilch (400 ml) | 100 ml kräftige Rinderbrühe | Pfeffer | 1 TL rote Currypaste | 1 Bund Koriandergrün

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 650 kcal, 13 g EW, 17 g F, 108 g KH

1 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und sehr fein würfeln. Möhren schälen und putzen. Sellerie waschen, putzen und wie die Möhren in feine Scheiben schneiden. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel darin andünsten. Chili, Möhren und Sellerie zugeben und das Gemüse unter Rühren ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze braten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Aufkochen, etwas einköcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Currypaste würzen.

3 Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Den Reis abgießen, abtropfen lassen und mit dem Koriander vermischen. Mit dem Kokosgemüse anrichten.

oben: Scharfer Gemüsereis aus dem Wok | unten: Kokosgemüse mit Korianderreis



Fleischlos genießen

Spinatspätzle mit Champignons

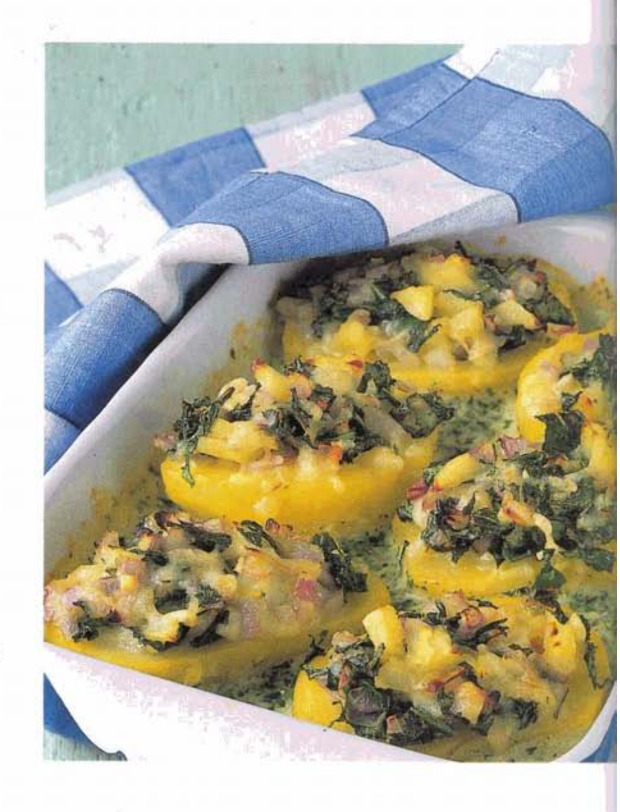
250 g Mehl | 2 kleine Eier | Salz | 250 g aufgetauter gehackter TK-Spinat | 1 Knoblauchzehe | 800 g Champignons | 1 EL Rapsöl | 200 ml Brühe | 75 g Crème légère | Pfeffer | Außerdem: Spätzlehobel

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung
Pro Portion 743 kcal, 38 g EW, 23 g F, 96 g KH

1 Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Eier mit 1/2 TL Salz und 50 ml Wasser verquirlen, etwas davon in die Vertiefung gießen und mit dem Knethaken des Handrührgerätes von der Mitte aus mit dem Mehl vermengen. Nach und nach die übrige Eiermischung unterarbeiten. Den Spinat ausdrücken und mit einem Kochlöffel unterschlagen, bis der Teig Blasen wirft. Den Backofen auf 80° vorheizen.

2 Reichlich Salzwasser aufkochen. Den Teig mit einem Spätzlehobel portionsweise ins kochende Wasser geben. Wenn die Spätzle aufsteigen, herausheben und in eine Schüssel füllen. Im Backofen warm halten.

3 Den Knoblauch schälen. Die Pilze trocken abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch hineinpressen, die Pilze zugeben und bei mittlerer Hitze 3–4 Min. braten. Mit der Brühe ablöschen. Die Crème légère unterrühren, salzen, pfeffern und mit den Spätzle anrichten.



Ofen-Klassiker (Foto oben)

Gefüllte Kartoffeln

1 kg große Kartoffeln | Salz | 100 g mittelalter Gouda (Dreiviertelfettstufe) | 2 rote Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 200 g Rucola | 1 TL Olivenöl | Pfeffer | 75 g Crème légère | 300 ml Gemüsebrühe | 2 Scheiben Vollkornbrot (100 g)

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung | 15 Min. Garen | 30 Min. Backen
Pro Portion 634 kcal, 31 g EW, 22 g F, 93 g KH

1 Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser 15 Min. vorkochen. Dann abgießen, kurz

ausdampfen lassen und pellen. Die noch warmen Kartoffeln mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen und das Innere in eine Schüssel geben. Den Gouda bei Bedarf entrinden und in die Schüssel dazureiben.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Rucola waschen, putzen und trockenschleudern, die Blätter hacken. Den Backofen auf 180° vorheizen.

3 Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl auspinseln und erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Die Rucola kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Pfanneninhalt unter die Kartoffel-Käse-Mischung mengen und die Kartoffeln damit füllen. Die restliche Füllung mit Crème légère und Brühe pürieren und in einer Auflaufform verteilen. Die gefüllten Kartoffeln daraufsetzen und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 30 Min. backen. Mit dem Brot anrichten.

Fettarmer Klassiker (Foto rechts)

Rösti mit Gurken-Paprika-Salat

1 kg Kartoffeln | Salz | 2 Zwiebeln | 2 EL Rapsöl | 1 Salatgurke | je 1 rote und gelbe Paprikaschote | 1 Bund Basilikum | 150 g fettarmer Joghurt | 2 EL Zitronensaft | 1 TL Honig | Pfeffer

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung | 30 Min. Garen | 1 Std. Auskühlen
Pro Portion 591 kcal, 16 g EW, 16 g F, 91 g KH

1 Kartoffeln waschen und in Salzwasser in 25–30 Min. gar kochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen. Ganz auskühlen lassen, dann grob reiben. Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer Schüssel mit den Kartoffeln und 1 TL Salz mischen.

2 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse hineingeben und unter Rühren leicht anbraten. Die Masse zu einer großen Rösti zusammenschieben und etwas festdrücken. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 5 Min. goldbraun braten.

3 Für den Salat die Gurke waschen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Paprika vierteln, putzen, waschen und würfeln. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen grob hacken. Joghurt, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Mit den Salatzutaten vermengen.



Herbstgericht (Foto rechts)

Risotto mit Kürbis und Basilikum

800 g Kürbisfleisch (Butternuss- oder Muskatkürbis) | 1/2 l Gemüsebrühe | 2 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 1 Bund Basilikum | 2 TL Butter | 200 g Risottoreis (z. B. Arborio) | 50 ml trockener Weißwein | 2–3 EL frisch geriebener Parmesan | Salz | Pfeffer

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung
Pro Portion 700 kcal, 20 g EW, 20 g F, 104 g KH



1 Das Kürbisfleisch in 1–2 cm große Würfel schneiden. Die Brühe aufkochen und den Kürbis darin 8 Min. garen. Den Kürbis herausheben, die Brühe warm halten.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Basilikum abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen grob hacken.

3 1 TL Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin andünsten. Reis zufügen und unter Rühren braten, bis alle Reiskörner vom Fett überzogen glänzen. Mit Wein ablöschen und bei mittlerer Hitze unter Rühren weitergaren, bis der Wein aufgesogen und verdampft ist.

4 Nun kellenweise die heiße Brühe zugießen. Dabei nach jeder Kelle Brühe warten, bis die Flüssigkeit unter ständigem Rühren erneut aufgesogen wurde, erst dann fortfahren. Wenn der Reis nach ca. 15 Min. weich, aber noch bissfest ist, den Kürbis darin noch mal kurz erhitzen. Restliche Butter und den Parmesan unterheben, salzen und pfeffern. Mit dem Basilikum bestreuen.

Italo-Klassiker

Spaghetti Carbonara mit Tomatensalat

8 Tomaten | 3 kleine Zwiebeln | 3 EL Aceto balsamico | 2 EL Gemüsebrühe | 1 TL Honig | Salz | Pfeffer | 1 EL Olivenöl | 200 g Spaghetti | 2 kleine Eier | 100 g Crème légère | 2 TL frisch geriebener Parmesan | 50 g magere Katenschinkenwürfel

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion 670 kcal, 30 g EW, 19 g F, 92 g KH

1 Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und anrichten. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und darauf verteilen. Essig, Brühe, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl unterschlagen. Das Dressing über den Salat träufeln. Zugedeckt ziehen lassen.

2 Die Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Eier mit Crème légère und Parmesan verquirlen. Die Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kross ausbraten. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen, zum Schinken geben und untermengen. Die Eiercreme vorsichtig unterheben. Sobald sich Nudeln und Eiercreme verbunden haben, mit dem Salat anrichten.



Für die ganze Familie (Foto links)

Fusilli mit Hackfleischsauce

400 g Möhren | 400 g Knollensellerie | 2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 2 EL Olivenöl | 200 g Tatar | 2 EL Tomatenmark | Salz | Pfeffer | 1 große Dose geschälte Tomaten (800 g) | 1 TL gekörnte Rinderbrühe | 1 EL Oregano | 200 g Fusilli

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung
Pro Portion 751 kcal, 41 g EW, 22 g F, 92 g KH

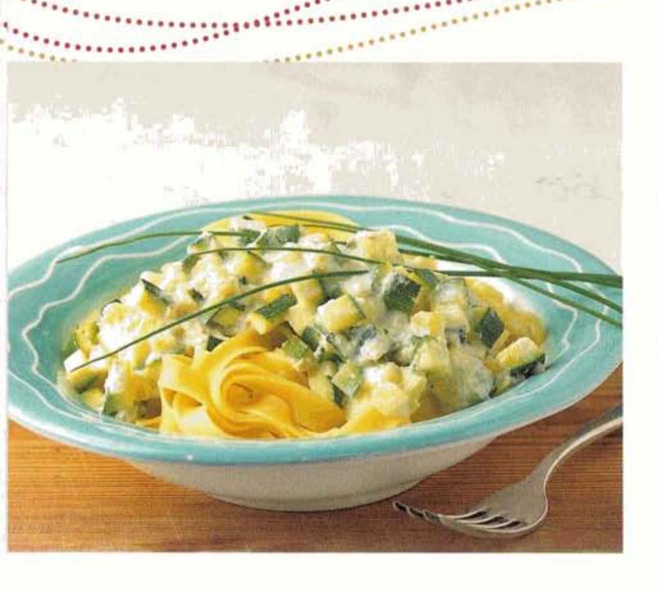
1 Möhren und Sellerie schälen, putzen und grob raspeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und das Tatar darin krümelig braten. Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 5 Min. mitbraten. Tomatenmark, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles weitere 5 Min. unter ständigem Rühren braten. Die Tomaten (samt Saft) zugeben, zerkleinern und mit der gekörnten Brühe und dem Oregano würzen. Alles einmal aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, abtropfen lassen und mit der Sauce anrichten.

FAMILIEN-TIPP: Ihre Familie wird dieses Mittagsgericht lieben, das sich mit der gleichen Menge Spaghetti & Co. wunderbar variieren lässt. Servieren Sie einen knackigen grünen Salat dazu, von dem auch Sie einige Blättchen stibitzen können.







Für Fischliebhaber

Tagliatelle mit Forelle

600 g Zucchini | 250 g Hartweizen-Bandnudeln | Salz | 300 ml Fischfond (ersatzweise Geflügelbrühe) | 100 g Frischkäse (Halbfettstufe) | 1 Knoblauchzehe | 100 g geräuchertes Forellenfilet (Kühltheke) | Pfeffer | 2 EL Schnittlauchröllchen

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion 647 kcal, 37 g EW, 11 g F, 98 g KH

1 Die Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen.

2 Fond in einem hohen Topf aufkochen, den Käse unterrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Fischfilet in Stücken zugeben und alles fein pürieren. Zucchini unterrühren, zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen, salzen und pfeffern. Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit der Sauce vermengen und mit Schnittlauch bestreuen.

Vegetarisch

Penne mit Fenchel

4 Fenchelknollen (800 g) | 400 ml Gemüsebrühe | 200 g Penne | Salz | 200 g Crème légère | 1 EL getrockneter Estragon | Pfeffer | 1 EL Saucenbinder

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion 685 kcal, 26 g EW, 21 g F, 96 g KH

1 Den Fenchel putzen, waschen und fein würfeln, die harten Strünke entfernen, das zarte Grün beiseite legen. Die Brühe erhitzen, den Fenchel darin in ca. 15 Min. weich dünsten. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und bei Bedarf warm halten.

2 Crème légère unter das Gemüse rühren, aufkochen, mit Estragon, Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit Saucenbinder andicken. Nudeln und Gemüse vermengen. Fenchelgrün hacken und darüberstreuen.



Ganz einfach

Gnocchi mit Tomatensauce

2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 400 g Kirschtomaten | 2 EL Olivenöl | 1 Dose geschälte Tomaten (400 g) | 2 TL gekörnte Gemüsebrühe | 2 EL Pizzagewürz | 1 Bund Basilikum | 800 g frische Gnocchi (Kühltheke) | Salz | Pfeffer | 2–3 EL frisch geriebener Parmesan

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 704 kcal, 22 g EW, 23 g F, 98 g KH

1 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen und abtropfen lassen.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Die Dosentomaten (mit Saft) zugeben und zerkleinern. Mit gekörnter Brühe und Pizzagewürz würzen. Einmal aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen das Basilikum abbrausen und trockenschütteln, die Blätter fein hacken. Die Gnocchi nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen oder in einer Pfanne knusprig braten.

4 Die Kirschtomaten in die Sauce einlegen, noch einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen Gnocchi in eine Schüssel füllen, die Sauce zugeben und alles gut vermengen. Mit Basilikum und Parmesan bestreuen.

TIPPS: Wenn Sie frische Kräuter im Garten haben, nehmen Sie statt des Pizzagewürzes frischen Rosmarin, Thymian und Oregano. Das Gericht lässt sich auch prima vorbereiten und mit ins Büro nehmen. Dafür die Gnocchi nach dem Garen in die Tomatensauce einlegen: So trocknen sie nicht aus.

FAMILIEN-TIPP: Ihre Kinder mögen keine Gnocchi? Dann tauschen Sie die kleinen Kartoffelklöße einfach gegen 200 g Hartweizen-Nudeln aus.

Schmeckt nach Italien

Linguine mit Rosmarin-Tomaten-Sauce

4 Zweige Rosmarin | 2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 600 g Champignons | 100 g getrocknete Tomaten (ohne Öl) | 1 EL Olivenöl | 1 EL Aceto balsamico | Salz | Pfeffer | 100 g magere Katenschinkenwürfel | 1 große Dose stückige Tomaten (800 g) | 200 g Linguine

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung
Pro Portion 699 kcal, 33 g EW, 18 g F, 105 g KH

1 Den Rosmarin abbrausen und trockenschütteln. Die Nadeln fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Champignons mit Küchenpapier trocken abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten fein würfeln.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten. In einen tiefen Teller geben und mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Die Schinkenwürfel in der noch heißen Pfanne kross ausbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin zugeben und anbraten. Die Dosentomaten (samt Saft) hinzufügen. Die getrockneten Tomaten unterrühren. Einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen die Linguine nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Die Pilze zur Sauce geben, noch einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln untermengen.

Thailändisch inspiriert

Bandnudeln mit Thai-Pesto

1 Bund Petersilie | 1 Bund Koriandergrün | 1 walnussgroßes Stück Ingwer | 1 Knoblauchzehe | 1 rote Chilischote | 2 EL Erdnussöl (ersatzweise Rapsöl) | Salz | Pfeffer | 250 g Hartweizen-Bandnudeln | 4 rote Paprikaschoten | 5 EL Gemüsebrühe

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion 658 kcal, 21 g EW, 17 g F, 103 g KH

1 Für das Pesto die Petersilie und den Koriander abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und in feine Streifen schneiden. Chili, Kräuter, Ingwer und Knoblauch in einer Schüssel mit dem Öl vermischen, salzen und pfeffern.

2 Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

3 Inzwischen die Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und sehr fein würfeln. Die Brühe erhitzen und die Paprikawürfel darin bei mittlerer Hitze in 3 Min. bissfest dünsten. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit den Paprikawürfeln vermengen. Einmal aufkochen und das Pesto untermischen.

oben: Linguine mit Rosmarin-Tomaten-Sauce | unten: Bandnudeln mit Thai-Pesto



Familien-Klassiker (Foto rechts)

Kabeljau mit Kartoffelpüree

1 kg mehligkochende Kartoffeln | Salz | 200 g Blattsalat | 3 EL Aceto balsamico | 1 EL Olivenöl | 200 ml Geflügelbrühe | 1 Knoblauchzehe | Pfeffer | 2 Kabeljaufilets (à 100 g; frisch oder TK und aufgetaut) | 1 TL Zitronensaft | 2 Bund Frühlingszwiebeln | 1 Bund Basilikum | 1 TL Butter | 200 ml Fischfond (ersatzweise Geflügelbrühe) | 75 g Crème légère | 1 EL Saucenbinder

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung
Pro Portion 741 kcal, 34 g EW, 20 g F, 102 g KH

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser in 20–25 Min. gar kochen.

2 Inzwischen den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Für das Dressing Essig und Öl in einem Schüsselchen mit der Hälfte der Brühe verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Salzen und pfeffern.

3 Für den Fisch die Filets kalt abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Basilikum abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken.

4 Eine Pfanne buttern, die Frühlingszwiebelringe einstreuen, den Fischfond angießen und die Fischfilets hineinlegen. Die Pfanne auf den Herd stellen und den Deckel auflegen. Den Fond aufkochen und die Filets bei mittlerer Hitze in 5–8 Min. gar ziehen lassen.



5 Die Kartoffeln abgießen und mit der restlichen Brühe, Salz und Pfeffer zu Püree zerstampfen. Bei Bedarf warm stellen.

6 Die Filets aus der Pfanne heben und warm halten. Den Fond mit der Crème légère aufkochen und mit Saucenbinder andicken. Das Basilikum unterrühren und die Sauce mit dem Fisch und dem Püree anrichten. Den Salat mit dem Dressing beträufeln.

Hausmannskost

Rote-Bete-Kartoffel-Topf mit Forelle

2 Zwiebeln | 1 walnussgroßes Stück Ingwer | 600 g Rote Bete | 800 g Kartoffeln | 1 EL Rapsöl | 1 EL Honig | 400 ml Gemüsebrühe | Salz | Pfeffer | 200 g geräucherte Forellenfilets (Kühltheke)

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung | 30 Min. Garen
Pro Portion 665 kcal, 34 g EW, 16 g F, 96 g KH

1 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben, den Saft auffangen. Rote Bete und Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Ingwer mit Saft, Rote Bete und Honig zugeben und 5 Min. mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen, einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Die Kartoffeln unterrühren und alles weitere 20 Min. zugedeckt köcheln lassen. Salzen, pfeffern und mit den Forellenfilets anrichten.

EXPRESS-TIPP: Wenn es ganz schnell gehen soll, können Sie auf vorgegarte Rote Bete zurückgreifen, die es inzwischen in fast jeder Supermarkt-Gemüseabteilung vakuumverpackt zu kaufen gibt. Sie muss nur noch gewürfelt und kurz vor Ende der Garzeit zugegeben und erwärmt werden. Und noch ein Tipp: Vor dem Schneiden Einmal-Handschuhe anziehen, so gehören rot gefärbte Finger der Vergangenheit an!

Für Lachs-Fans

Lachs mit Reis und Paprika-Brokkoli-Sauce

600 g Brokkoli | 1 Zwiebel | 4 gelbe Paprikaschoten | 400 ml Gemüsebrühe | 200 g Parboiled Reis | Salz | Pfeffer | 2 TL edelsüßes Paprikapulver | 200 g Lachsfilet (frisch oder TK und aufgetaut) | 1/2 TL Rapsöl

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung
Pro Portion 707 kcal, 40 g EW, 17 g F, 98 g KH

1 Brokkoli in Röschen teilen, putzen und waschen. Stiele schälen und würfeln. Zwiebel schälen und grob würfeln. Paprika putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Paprika und Zwiebel in einen Topf geben, die Brühe angießen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze in 10–15 Min. weich garen.

2 Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser gar kochen. Brokkoli in reichlich kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Paprikagemüse pürieren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Brokkoli dazugeben, warm halten. Reis abgießen, abtropfen lassen und bei Bedarf ebenfalls warm halten.

3 Den Lachs kalt abspülen, trockentupfen, in 2 Portionen teilen, salzen und pfeffern. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln, erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten 2 Min. anbraten. Den Herd ausschalten und den Lachs zugedeckt 2 Min. ziehen lassen. Mit Sauce und Reis anrichten.

Am Vortag zubereiten

Spargelsülze mit Krabben und Kartoffeln

600 g weißer Spargel | 6 Blätter Gelatine | 1/2 l Brühe | 1 TL Zucker | 2 EL weißer Aceto balsamico | Salz | Pfeffer | 4 Zweige Dill | 200 g Nordseekrabben (küchenfertig gegart; Kühltheke) | 1 kg Kartoffeln | 1 EL Rapsöl | 50 g Crème légère

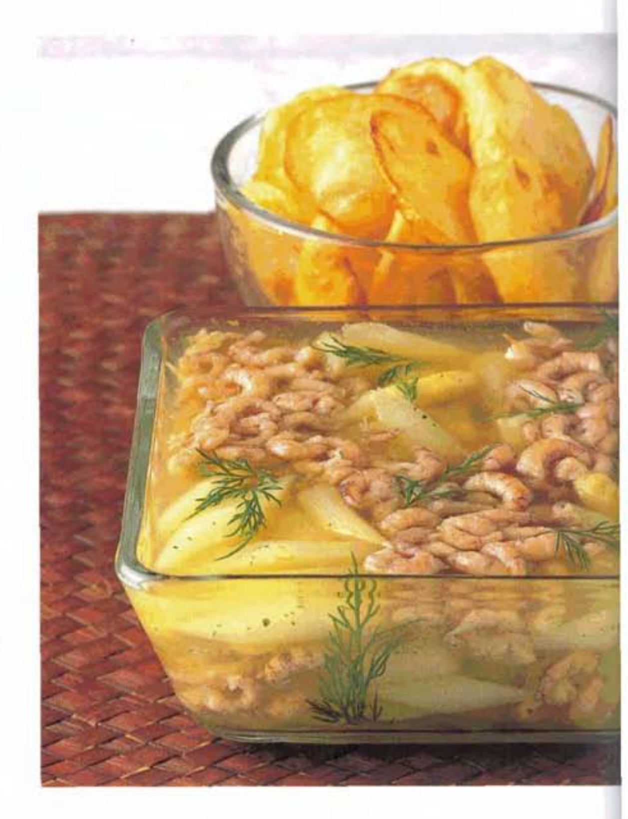
Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung | 12 Std. Kühlen | 15 + 30 Min. Garen
Pro Portion 695 kcal, 39 g EW, 16 g F, 92 g KH

1 Eine Kuchen- oder Terrinenform (3/4 l Fassungsvermögen) kalt stellen. Den Spargel schälen, die Enden kappen und die Stangen in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

2 Die Brühe mit dem Zucker erhitzen und den Spargel darin in 13–15 Min. bissfest garen. Herausheben, abkühlen lassen. Den Sud mit dem Essig verrühren, salzen und pfeffern. Gelatine ausdrücken, im Sud auflösen und etwas abkühlen lassen. Den Dill abbrausen und trockenschütteln, die Spitzen abzupfen.

3 Die kalte Form rundum mit etwas Sülzflüssigkeit ausgießen und diese fest werden lassen. Spargel, Krabben und Dill einschichten und mit der restlichen Sülzflüssigkeit übergießen. Die Sülze über Nacht kalt stellen.

4 Am nächsten Tag den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Salzen, mit dem Öl beträufeln und darin wenden.



5 Die Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 30 Min. garen. Die Crème légère glatt rühren, salzen und pfeffern. Die Sülze in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln und der Crème légère anrichten.

INFO: Wir haben für dieses Rezept Gelatine verwendet, da diese immer die gleichen Geliereigenschaften aufweist. Alternativ können Sie den Geliervorgang auch mithilfe des vegetarischen Agar-Agars auslösen, doch leider variieren die Geliereigenschaften der einzelnen Produkte von Hersteller zu Hersteller. Also unbedingt vorher einmal ausprobieren!

Fettarm & nährstoffreich

Wirsing-Fisch-Rouladen

1 kleiner Wirsing (ca. 750 g) | Salz | 1 Bio-Zitrone | 200 g Rotbarsch-Filet (frisch oder TK und aufgetaut) | Pfeffer | 2 rote Paprikaschoten | 200 ml Geflügelbrühe | 250 g Wildreismischung | 2 EL Crème légère

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung | 30 Min. Garen
Pro Portion 677 kcal, 39 g EW, 10 g F, 104 g KH

1 Vom Wirsing 4 schöne äußere Blätter abtrennen und waschen. Reichlich Salzwasser aufkochen und die Blätter darin 2 Min. blanchieren. Herausheben, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Wirsing vom Strunk befreien, in Blätter teilen, diese waschen und in Streifen schneiden. Im kochenden Salzwasser ebenfalls 2 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und würfeln. Mit Zitronensaft und -schale einreiben, kurz ziehen lassen, dann salzen und peffern.

3 Die Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und fein würfeln. Für die Füllung die Hälfte der Paprikawürfel mit den Fischwürfeln vermengen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

4 Die Wirsingblätter auf einem Küchentuch ausbreiten, mit einem zweiten Küchentuch abdecken und mit dem Nudelholz mehrmals darüberrollen, um die Blätter geschmeidig zu machen. Die Paprika-Fisch-Füllung auf den Blättern verteilen, diese seitlich einschlagen und zu festen Rouladen aufrollen.

5 Die Brühe in eine Auflaufform gießen, die Rouladen mit der Nahtstelle nach unten hineinsetzen und im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 20 Min. garen. Die Rouladen wenden, die Wirsingstreifen und die restlichen Paprikawürfel zugeben und alles weitere 10 Min. garen. Inzwischen den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Abgießen, abtropfen lassen und bei Bedarf warm halten.

6 Die Rouladen aus der Form heben. Die Crème légère unter das Gemüse in der Form rühren, salzen und pfeffern. Die Rouladen mit dem Reis und dem Gemüse anrichten.





Mit Sauerkraut

Schnitzelröllchen mit Kartoffelgratin

1 kg festkochende Kartoffeln | Salz | Pfeffer | 1/2 l Gemüsebrühe | 1 EL Thymianblättchen | 1 Knoblauchzehe | 2 Äpfel | 1 Bund Petersilie | 500 g Sauerkraut (aus der Dose oder der Tüte) | 2 magere Schnitzel (à 100 g) | 1 EL Rapsöl

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung | 30 Min. Garen
Pro Portion 795 kcal, 43 g EW, 22 g F, 100 g KH

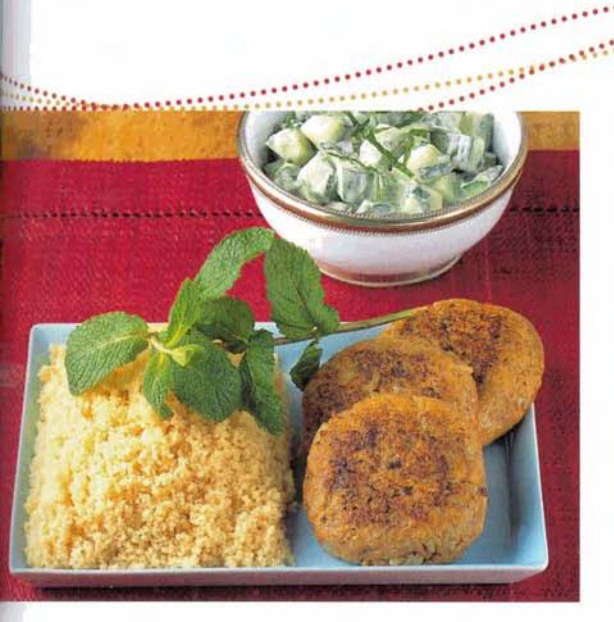
1 Für das Gratin den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. In eine Auflaufform schichten, salzen und pfeffern. 400 ml Gemüsebrühe mit dem Thymian aufkochen, den Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren. Die Kartoffeln mit der heißen Brühe begießen und im heißen Backofen in ca. 45 Min. (Mitte, Umluft 160°) knusprig backen.

2 Inzwischen die Äpfel vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien und fein reiben. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen hacken. Mit den Äpfeln und dem Sauerkraut vermengen.

3 Die Schnitzel flach klopfen, salzen und pfeffern. Mit etwas Sauerkrautmischung belegen, aufrollen und mit Zahnstochern feststecken.

4 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin bei mittlerer Hitze in 5 Min. rundum anbraten. Herausnehmen und warm halten. Die restliche Sauerkrautmischung in die Pfanne geben und offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. schmoren.

5 Die Schnitzelröllchen auf das Sauerkraut legen, die restliche Brühe seitlich angießen, den Deckel auflegen und Kraut und Röllchen bei mittlerer Hitze weitere 10 Min. garen. Mit dem Kartoffelgratin anrichten.





Mit Gurkensalat und Couscous

Orient-Frikadellen

1 Salatgurke | 4 Zweige Minze | 100g Crème légère | Salz | Pfeffer | 2 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 400g Möhren | 200g Tatar | 1 Ei | 1 EL Semmelbrösel | je 1 Prise Zimtpulver, Kreuzkümmel, Piment, Paprikapulver | 200ml Brühe | 250g Couscous

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion 730kcal, 45g EW, 18g F, 93g KH

1 Die Gurke waschen, entkernen und würfeln. Die Minzeblättchen hacken. Beides mit Crème légère, Salz und Pfeffer verrühren.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Möhren schälen und raspeln. Gemüse in 2 EL Wasser andünsten. Abkühlen lassen und mit Tatar, Ei, Semmelbröseln, Gewürzen, Salz und Pfeffer vermengen. Zu Frikadellen formen und diese in einer beschichteten Pfanne ohne Fett braten. Inzwischen die Brühe aufkochen und den Couscous darin nach Packungsanweisung quellen lassen.

Gut zum Mitnehmen und Aufwärmen

Thai-Hähnchen-Curry

200g Hähnchenbrustfilet | 1 EL Sojasauce | je 250g Staudensellerie, Zucchini, Brokkoliröschen | Salz | 200g Basmatireis | 1 TL grüne Currypaste | 1 EL Erdnussöl | 1 Dose Kokosmilch (400ml) | Saft und Schale von 2 Bio-Zitronen | 2 EL Fischsauce | 1 Stängel Zitronengras | Pfeffer

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 743kcal, 40g EW, 14g F, 108g KH

1 Das Filet abspülen, trockentupfen, würfeln und mit Sojasauce beträufeln. Das Gemüse waschen. Sellerie in Scheiben schneiden, Zucchini würfeln. Gemüse 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen. Reis nach Packungsanweisung garen.

2 Currypaste im Öl anbraten, Kokosmilch, Zitronensaft und -schale, Fischsauce und Zitronengras zugeben, 10 Min. köcheln lassen. Gemüse und Fleisch samt Sojasauce darin ca. 5 Min. garen, salzen und pfeffern.



Für Feinschmecker

Rehragout mit Orange

1 Bund Suppengemüse | 3 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | je 2 Zweige Thymian und Salbei | 1 Lorbeerblatt | 3 Bio-Orangen | 200 g Rehfleisch aus der Keule | 1 EL Rapsöl | Salz | Pfeffer | 800 g Brokkoli | 200 g Hartweizen-Bandnudeln

Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung | 1 Std. Schmoren
Pro Portion 826 kcal, 59 g EW, 15 g F, 109 g KH

1 Das Suppengemüse waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und mit dem Lorbeer zu einem Sträußchen binden. Orangen heiß waschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen.

2 Das Fleisch trockentupfen, in 2 cm große Würfel schneiden und im heißen Öl in 3 Min. rundum scharf anbraten. Salzen und pfeffern. Suppengemüse, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Orangensaft ablöschen, Orangenschale und Kräutersträußchen zugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 Std. schmoren.

3 Brokkoliröschen waschen, in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren, abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Gegartes Fleisch mit Kräutern herausheben. Warm stellen. Sauce nach Belieben pürieren, salzen, pfeffern. Fleisch und Brokkoli einlegen und mit den abgetropften Nudeln anrichten.

Sonntagsessen

Hirscheintopf

200 g Hirschrücken | 3 Zwiebeln | 3 Zweige Thymian | 1 EL Rapsöl | 1 EL Tomatenmark | 1/2 l Fleischbrühe | 2 Lorbeerblätter | 3 EL getrocknete Cranberrys | Salz | Pfeffer | 800 g Kartoffeln | 1 Dose weiße Bohnen (450 g Abtropfgewicht)

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung | 1 Std. Schmoren
Pro Portion 819 kcal, 57 g EW, 18 g F, 103 g KH

1 Das Fleisch trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Thymian abbrausen und trockenschütteln. Den Backofen auf 180° vorheizen.

2 Das Öl in einem Bräter erhitzen und Fleisch- und Zwiebelwürfel darin scharf anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablöschen, Thymian und Lorbeer einlegen, die Cranberrys unterrühren. Aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel auflegen und den Eintopf im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 1 Std. schmoren.

3 Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln in Salzwasser 15 Min. vorgaren und abgießen. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen. 10 Min. vor Ende der Schmorzeit den Topf aus dem Ofen nehmen und die Kartoffelwürfel mit den Bohnen unterrühren. Den Eintopf in 10 Min. im Ofen fertig garen.

oben: Hirscheintopf | unten: Rehragout mit Orange

Braucht etwas Zeit

Rindermedaillons mit Birnen-Rotkohl

600 g Rotkohl | 3 Wacholderbeeren | 6 schwarze Pfefferkörner | 6 EL Rotweinessig | Salz | 1 EL Honig | 1 Gemüsezwiebel | 2 EL Rapsöl | 200 ml ungezuckerter Birnensaft (Reformhaus) | 2 kleine reife Birnen | Pfeffer | 800 g mittelgroße Kartoffeln | 2 Rinderfiletmedaillons (à 100 g)

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung | 3 Std. Marinieren | 50 Min. Garen
Pro Portion 779 kcal, 36 g EW, 20 g F, 109 g KH

1 Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Den Kohlkopf vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel auf einem Gemüsehobel in dünne Streifen hobeln. Die Wacholderbeeren mit den schwarzen Pfefferkörnern im Mörser grob zerstoßen. Kohl, Wacholder und Pfeffer mit Essig, 2 TL Salz und Honig in einer Schüssel vermengen und ca. 3 Std. zugedeckt durchziehen lassen.

2 Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anbraten. Mit dem Birnensaft ablöschen. Den Rotkohl zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Min. garen. Zwischendurch umrühren.

3 Die Birnen schälen, vierteln vom Kerngehäuse befreien und raspeln. Zum Rotkohl geben und alles weitere 20 Min. offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. Salzen, pfeffern und bei Bedarf warm stellen.

4 Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser in 20–25 Min. gar kochen. Das Fleisch trockentupfen, rundum pfeffern und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von beiden Seiten 2 Min. scharf anbraten. Die Pfanne abdecken und die Rindermedaillons auf der ausgeschalteten Platte oder bei ganz schwacher Hitze ca. 10 Min. nachziehen lassen. Mit dem Rotkohl und den Kartoffeln anrichten.

EXPRESS-TIPP: Wenn Sie nur wenig Zeit haben, können Sie 600 g Rotkohl aus dem Glas mit 100 ml Birnensaft aufkochen, die geraspelten Birnen unterheben und 10 Min. bei mittlerer Hitze schmoren. Abschmecken und zu den Kartoffeln und zum Fleisch anrichten.



Wenig Fett, viele Nährstoffe

Kalbsleber mit Apfel-Sellerie-Reis

200 g Naturreis | Salz | 2 säuerliche Äpfel | 400 g Knollensellerie | 100 ml Brühe | Pfeffer | 200 g Kalbsleber | 1 EL Rapsöl | 100 ml ungezuckerter Apfelsaft | 2 EL Aceto balsamico | 1 TL Honig

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 696 kcal, 32 g EW, 14 g F, 104 g KH

1 Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

2 Inzwischen die Äpfel vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Den Sellerie schälen und grob raspeln. Die Brühe erhitzen, Sellerie und Äpfel bei schwacher Hitze 10 Min. darin dünsten.

3 Den Reis abgießen, abtropfen lassen und unter die Apfel-Sellerie-Mischung heben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei Bedarf warm stellen.

4 Die Leber kalt abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Leberstreifen darin in 3 Min. rundum braten. Aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern.

5 Apfelsaft, Essig und Honig in der Pfanne mit dem Bratfond verrühren, aufkochen und die Leberstreifen noch einmal kurz darin schwenken. Mit dem Apfel-Sellerie-Reis anrichten.



INFO: Wenn Sie Leber nur hin und wieder auf Ihrem Speiseplan stehen haben, bewegen sich die Schadstoffmengen, die aufgenommen werden können, gegen Null. Dafür profitieren Sie von den geballten Vitalstoffen (vor allem Vitamin A und B, Zink, Selen und Eisen).

TAUSCH-TIPP: Sie mögen keine Leber? Dann ersetzen Sie die Kalbsleber durch die gleiche Menge Putenschnitzel: einfach in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und rundum knusprig anbraten. Den Apfel-Sellerie-Reis wie beschrieben zubereiten und mit den Putenstreifen servieren. Oder aber den Reis zubereiten, erkalten lassen und mit den gebratenen Putenstreifen mit ins Büro nehmen ...

Mit Rucolasalat

Pizzarolle

250 g Weizenmehl | Salz | 2 EL Olivenöl | 1/2 Würfel Hefe (21 g) | 2 Tomaten | 2 Paprikaschoten | 100 g Kochschinken (in Würfeln) | 100 g geriebener Gouda (Halbfettstufe) | 2 EL Tomatenmark | 1 TL Honig | 1 EL Pizzagewürz | Pfeffer | 2 Knoblauchzehen | 200 g Rucola | 3 EL Aceto balsamico | 100 ml Brühe

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung | 50 Min. Ruhen | 30 Min. Backen
Pro Portion 900 kcal, 41 g EW, 28 g F, 105 g KH

1 Mehl mit 1 Prise Salz und 1 EL Öl in einer Schüssel mischen. Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen, glatt rühren und untermischen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

2 Tomaten und Paprika waschen, putzen, würfeln und mit Schinken, Gouda, Tomatenmark, Honig, Pizzagewürz, Salz und Pfeffer vermengen. Knoblauch schälen, 1 Zehe dazupressen. Den Teig noch mal durchkneten und auf wenig Mehl auf Backblechgröße ausrollen. Füllung darauf verteilen, von der Längsseite her aufrollen. Zugedeckt 20 Min. gehen lassen. Ofen auf 180° vorheizen.

3 Die Rolle auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im heißen Ofen (unten, Umluft 160°) ca. 30 Min. backen. Übrige Knoblauchzehe durchpressen, mit Essig, restlichem Öl, Brühe, Salz und Pfeffer verrühren. Rucola waschen und mit dem Dressing anmachen.

Mit leckerem Topping

Thunfischpizza

250 g Weizenmehl | Salz | 1 EL Olivenöl | 1/2 Würfel Hefe (21 g) | 100 g Thunfisch im eigenen Saft (aus der Dose) | 2 rote Zwiebeln | 4 Tomaten | 2 gelbe Paprikaschoten | 1 Dose stückige Tomaten (400 g) | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Oregano | Pfeffer | 50 g geriebener Gouda (Halbfettstufe)

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung | 50 Min. Ruhen | 20 Min. Backen
Pro Portion 754 kcal, 35 g EW, 20 g F, 103 g KH

1 Den Teig wie im Rezept links beschrieben vorbereiten.

2 Den Thunfisch abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe hobeln. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Stielansätze entfernen. Die Paprika halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Dosentomaten in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Oregano unterrühren, salzen und pfeffern.

3 Den Teig noch mal durchkneten und in zwei gleich große Stücke teilen. Auf wenig Mehl zu zwei Fladen ausrollen, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und zugedeckt weitere 20 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen.

4 Tomatensauce auf den Fladen verteilen, Gouda darüberstreuen und mit Thunfisch, Zwiebeln, Tomaten und Paprika belegen. Im heißen Ofen (unten) ca. 20 Min. backen.

oben: Thunfischpizza | unten: Pizzarolle



Herzhaft

Sauerkrautkuchen

250 g Roggenmehl | Salz | 1 EL Rapsöl | 1/2 Würfel Hefe (21 g) | 2 Gemüsezwiebeln | 800 g mildes Sauerkraut (aus der Dose oder der Tüte) | 1 TL Honig | 1 TL edelsüßes Paprikapulver | 1 EL Kümmel | Pfeffer | 2 rote Paprikaschoten | 2 kleine Eier | 150 g Crème légère | 50 ml Gemüsebrühe

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung | 50 Min. Ruhen | 40 Min. Backen
Pro Portion 816 kcal, 26 g EW, 27 g F, 108 g KH

1 Mehl mit 1 Prise Salz und dem Öl in einer Schüssel mischen. Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen, glatt rühren und untermischen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EL Wasser erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Sauerkraut, Honig und Gewürze zugeben und 10 Min. mitdünsten. Paprika halbieren, putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Den Backofen auf 180° vorheizen.

3 Den Teig noch mal durchkneten und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen. Kraut darauf verteilen, Paprika darüberstreuen und den Teig an einem warmen Ort 20 Min. zugedeckt gehen lassen.

4 Die Eier mit der Crème légère und der Brühe verquirlen, salzen und pfeffern. Über den Kuchen gießen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 40 Min. backen.



Mit buntem Salat (Foto oben)

Schinkenkartoffeln

1 kg mittelgroße Kartoffeln | 200 g magerer geräucherter Schinken (in Scheiben) | 1 Bund Rosmarin | 200 g Blattsalat | 4 Tomaten | 2 gelbe Paprikaschoten | 1 Bund Basilikum | 100 ml Geflügelbrühe | 3 EL Aceto balsamico | Salz | Pfeffer | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung | 50 Min. Garen
Pro Portion 714 kcal, 34 g EW, 21 g F, 93 g KH

1 Den Ofen auf 180° vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und längs halbieren. Schinken längs halbieren. Rosmarin abbrausen und in Zweige teilen. Jede Kartoffelhälfte mit je 1 Zweig belegen und mit je 1 Schinkenstreifen umwickeln. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) 40–50 Min. garen.

2 Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Tomaten waschen und würfeln, dabei Kerne und Stielansätze entfernen. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Basilikum abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Salatzutaten in einer großen Schüssel mischen.

3 Brühe, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen, das Öl unterschlagen. Über den Salat träufeln und gut vermengen. Mit den Kartoffeln anrichten.

Mit Räucherlachs (Foto rechts)

Provenzalisches Gemüse

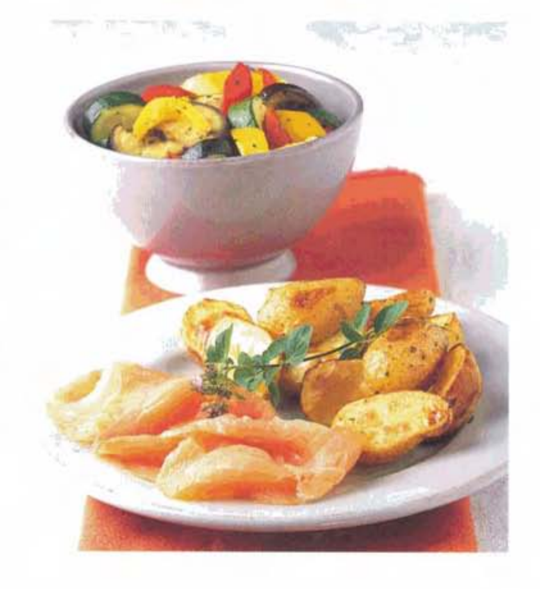
Je 2 mittelgroße Zucchini und Auberginen | Salz | 3 Paprikaschoten | 100 ml Gemüsebrühe | 1 EL Kräuter-der-Provence-Mischung | 1 TL Honig | 1 Knoblauchzehe | 1 kg kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge) | 200 g geräucherter Lachs (Kühlregal) | Außerdem: Bratschlauch (oder Bratbeutel)

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung | 30 Min. Garen
Pro Portion 621 kcal, 37 g EW, 10 g F, 92 g KH

1 Zucchini und Auberginen waschen, putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben salzen und 10 Min. Wasser ziehen lassen, dann trockentupfen.

2 Die Paprika halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mit Brühe, Kräutern und Honig mischen. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Mischung in den Bratschlauch füllen, diesen verschließen. Das Gemüse 10 Min. durchziehen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

3 Die Kartoffeln waschen, halbieren und salzen. Das Gemüse im Bratschlauch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, die Kartoffeln darum herum verteilen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 30 Min. garen. Den Lachs mit den Kartoffeln und dem Gemüse samt Garfond anrichten.



Desserts – im Takt der Bio-Uhr kein Problem

Auch Desserts passen zur Insulin-Trennkost – wenn sie richtig in den Tagesplan und damit passend zu Ihrem Bio-Rhythmus eingebaut werden. Die richtige Zeit dafür ist mittags, direkt im Anschluss ans Mittagessen. Dabei ist grundsätzlich frisches Obst die erste Wahl, denn es ist nicht nur erfrischend und schmeckt gut, sondern versorgt Sie darüber hinaus mit vielen Vitaminen und Vitalstoffen.
Doch auch gegen ein kleines Stück Obstkuchen, eine Kugel Eis und sogar einen Riegel Schokolade ist nichts einzuwenden – alles in Maßen!

Appetit auf Süßes?

Bei der Insulin-Trennkost ist Süßes also wirklich erlaubt? Ja, denn strenge Verbote lassen sich langfristig nur schwer befolgen. Mit clever eingetakteten Desserts dagegen sind Sie auf der sicheren Seite. Der Vorteil: Es kommt kein Frust auf und der Heißhunger auf Süßes staut sich erst gar nicht auf.
Ansonsten sollten Sie nur noch darauf achten, dass Sie an den Tagen, an denen es mittags ein Dessert gibt, die Menge des Hauptgerichts um etwa 10 bis 20 Prozent reduzieren. So kommen Sie unter dem Strich wieder auf die gleichen Kohlenhydrat- und Fettmengen und bleiben bei aller Schlemmerei in der Schlank-im-Schlaf-Spur …

Sommer-Finish

Basilikum-Erdbeeren

400 g Erdbeeren | 1 EL Aceto balsamico | 1 TL Honig | 1/2 Bund Basilikum

Für 2 Personen | 15 Min. Zubereitung
Pro Portion 82 kcal, 1 g EW, 1 g F, 15 g KH

1 Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und auf zwei Schüsselchen verteilen. Essig und Honig verrühren und über die Erdbeeren träufeln. 10 Min. durchziehen lassen.

2 Das Basilikum abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen in Streifen schneiden. Unter die marinierten Erdbeeren heben und sofort genießen.

Süß-schmelzender Genuss

Gegrillte Ananas

2 TL Honig | 1 EL Orangensaft | 4 Scheiben frische Ananas | 10 Blättchen Zitronenmelisse

Für 2 Personen | 10 Min. Zubereitung | 20 Min. Marinieren
Pro Portion 42 kcal, 0 g EW, 0 g F, 10 g KH

1 Honig und Orangensaft verrühren und die Ananasscheiben darin 20 Min. marinieren. Den Backofengrill auf 250° vorheizen.

2 Melisseblättchen waschen, trockentupfen und grob hacken. Die Ananas in einer flachen feuerfesten Form im heißen Backofen (oben) von beiden Seiten 3 Min. grillen. Leicht abkühlen lassen und mit der Melisse bestreuen.

oben: Basilikum-Erdbeeren | unten: Gegrillte Ananas



Supereinfach

Melonen-Halbgefrorenes

300 g Honigmelonenfruchtfleisch | 100 g Crème légère | 1/2 Vanilleschote | 2 Melisseblättchen (nach Belieben)

Für 2 Personen | 10 Min. Zubereitung | 1 Std. Tiefkühlen
Pro Portion 124 kcal, 3 g EW, 7 g F, 9 g KH

1 Das Melonenfruchtfleisch würfeln, in eine Schüssel geben und 1 Std. im Tiefkühlfach anfrieren lassen.

2 Die angefrorenen Melonenwürfel mit der Crème légère in ein Rührgefäß füllen. Die Vanilleschote aufschlitzen, das Mark herauskratzen und dazugeben. Alles fein pürieren und sofort in Gläser füllen. Nach Belieben mit Melisse garnieren.

TAUSCH-TIPP: Mit TK-Erdbeeren oder -Himbeeren (vor der Zubereitung nur kurz antauen lassen) ebenfalls ein Genuss!

Mit Buttermilch-Dressing (Foto rechts)

Pflaumen-Erdbeer-Salat

200 g gelbe Pflaumen (ersatzweise Aprikosen) | 200 g Erdbeeren | 1 EL Zitronensaft | 100 ml Buttermilch | 1 EL Ahornsirup | 4 Stängel Estragon

Für 2 Personen | 10 Min. Zubereitung
Pro Portion 119 kcal, 3 g EW, 1 g F, 22 g KH

1 Die Pflaumen waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren oder vierteln. Das Obst in einer Schüssel mit dem Zitronensaft beträufeln.

2 Die Buttermilch und den Sirup verrühren. Den Estragon abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen hacken und unterrühren. Die Salatsauce über das Obst träufeln.

TIPP FÜRS BÜRO: Wenn Sie Ihr Dessert mittags im Büro genießen möchten, transportieren Sie Früchte und Buttermilch-Dressing separat und träufeln die Salatsauce erst kurz vor dem Essen über das Obst. So werden die Früchte nicht matschig.



Eisgekühlt

Kiwi-Granita

4 Kiwis | 1 EL brauner Zucker | 4 EL Orangensaft

Für 2 Personen | 10 Min. Zubereitung | 3 Std. Tiefkühlen
Pro Portion 129 kcal, 1 g EW, 1 g F, 19 g KH

1 Die Kiwis schälen, grob würfeln und mit Zucker und Orangensaft pürieren. In eine flache Schale füllen und zugedeckt 3 Std. ins Tiefkühlfach stellen. Die Granita alle 30 Min. mit einer Gabel auflockern, bis sie komplett durchgefroren ist.



Macht was her

Gefüllte Feigen

4 frische Feigen | 1 EL Ahornsirup | 1 EL Frischkäse (Magerstufe) | 1 EL Pinienkerne

Für 2 Personen | 10 Min. Zubereitung | 15 Min. Backen
Pro Portion 100 kcal, 3 g EW, 2 g F, 11 g KH

1 Feigen abreiben und jeweils einen Deckel abschneiden, die Früchte aushöhlen, das Fruchtfleisch grob hacken. Sirup und Frischkäse in einem Topf verrühren, kurz erwärmen und vom Herd nehmen. Feigenwürfel und Pinienkerne unterrühren, 5 Min. ziehen lassen. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.

2 Die Feigen in eine Gratinform stellen, mit der Frischkäse-Mischung füllen und im heißen Backofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.



Mit feinem Minzearoma (Foto oben)

Mango-Smoothie

1 reife Mango | 12 Minzeblättchen | 200 g fettarmer Joghurt | 1 EL Honig

Für 2 Personen | 10 Min. Zubereitung | 2 Std. Tiefkühlen
Pro Portion 106 kcal, 3 g EW, 1 g F, 18 g KH

1 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und fein würfeln. Ca. 2 Std. im Tiefkühlfach anfrieren lassen.

2 Die Minzeblättchen waschen, trockentupfen und 10 Blättchen fein hacken. Mit Joghurt und Honig verrühren und kühl stellen.

3 Das angefrorene Fruchtfleisch mit dem Minzejoghurt pürieren. In Gläser füllen und mit übrigen Minzeblättchen garnieren.



Abends: Die nächtliche Fettverbrennung ankurbeln

Gerade in unseren Breiten, wo die abendliche Mahlzeit mit den Namen »Brotzeit« und »Abendbrot« direkt mit Brot und damit mit Kohlenhydraten in Verbindung gebracht wird, wird der eine oder andere vielleicht stutzen: »Eine Sammlung von Gerichten, die weder Brot noch Nudeln oder Reis enthalten?« Und Sie fragen sich vielleicht auch, wie man davon denn satt werden soll. Die Antwort ist einfach: mit bis zu 500 Gramm Gemüse und Salat pro Portion plus Fleisch, Geflügel und magere Wurst, Fisch und Meeresfrüchte, Eier und Tofu, Käse und Milchprodukte. Das macht garantiert satt, vor allem wenn man berücksichtigt, dass Proteine besonders gut sättigen. Dadurch muss insgesamt weniger gegessen werden bei gleichem Sättigungseffekt. Und wer dann doch einmal zu viel Eiweiß zu sich nimmt, ist ebenfalls auf der sicheren Seite. Denn Proteine werden entweder sofort verwertet oder im Körper zu Wärme verbrannt, was sich in Form von warmen Händen und Füßen bemerkbar macht.

Auch hier aufs Timing achten

Natürlich spielt auch der Zeitfaktor am Abend eine wichtige Rolle. Da ist zum einen die obligatorische Fünf-Stunden-Pause, die vor dem Abendessen nicht fehlen darf. Und dann natürlich noch das Timing fürs Abendessen

selbst. Das liegt nämlich optimalerweise zwischen 17 und 19 Uhr. Denn je früher Sie essen, umso mehr Zeit steht für die nächtliche Fettverbrennung zur Verfügung. Und am nächsten Morgen geht die ganze Insulin-Trennkost-Runde wieder von vorne los …

Eiweiß am Abend macht morgens mächtig Hunger

Sie essen sich also in nächster Zeit mit den nachfolgenden Rezepten am Abend so richtig satt und warm. Wenn Sie sich dann schlafen legen, kann die Schlank-im-Schlaf-Formel in Schwung kommen und Sie verbrennen über Nacht Fett aus den ungeliebten Depots. Und wenn Sie am nächsten Morgen aufstehen, werden Sie feststellen, dass Sie nach all dem vielen Eiweiß am Abend morgens einen Bärenhunger auf Kohlenhydrate haben. Wie gut, dass nun ein reichhaltiges, reines Kohlenhydrat-Frühstück auf Sie wartet …

Positive Gesamtbilanz …

Wenn Sie mit dem Abendessen Ihren Schlank-im-Schlaf-Tag abschließen, lohnt es sich, ab und zu einmal einen Blick auf die Gesamt-Tagesbilanz zu werfen. Mit den drei Insulin-Trennkost-Mahlzeiten werden Sie täglich etwa 1800 Kalorien zu sich nehmen, was – im Vergleich zu mancher Diät – relativ viel ist. Diese Gesamtmenge wird sich in etwa zu 50 Prozent aus Kohlenhydraten, zu 32 Prozent aus Fett und zu rund 18 bis 20 Prozent aus Eiweiß, also Proteinen, zusammensetzen. Damit nehmen Sie mit der Insulin-Trennkost alle Nährstoffe auf, die Ihr Körper braucht, ohne auf etwas zu verzichten. Die Kunst der Insulin-Trennkost besteht dabei eben nicht in der Gesamt-Reduzierung der Kalorienmenge oder von Fett, sondern darin, dass die einzelnen Lebensmittel nach einem bestimmten Muster in den Speiseplan eingebaut werden.

… ohne Jojo-Effekt

Und genau darin liegt auch der langfristige Erfolg des Konzepts. Sie essen sich dreimal täglich satt, haben aufgrund der gezielten Nährstoffzufuhr keinen Nährstoffmangel und damit keine Hungeranfälle – und müssen sich vor dem sonst weit verbreiteten Jojo-Effekt nicht fürchten. Es lohnt sich also, die »normalen« Lebensmittel einfach mal neu zu sortieren und festzustellen, dass eben alles seine Zeit hat.



Abendliche Tabus!

Sie haben nun erfahren, was abends auf dem Speiseplan steht – da möchten wir Ihnen nun noch einmal ganz genau sagen, was dort nichts zu suchen hat.

- Da sind zum einen die klassischen Kohlenhydrat-Lieferanten wie Nudeln, Reis, Brot, Brötchen, alle Arten von Backwaren, Kartoffeln und Obst, die nicht zur abendlichen Insulin-Trennkost passen.
- Aber auch Limonaden, süße (Frucht-) Joghurts und Süßigkeiten sind tabu.
- Nicht auf den Tisch gehören darüber hinaus Hülsenfrüchte, Mais und Möhren. Auch sie enthalten zu viele Kohlenhydrate und würden die Eiweißmahlzeit deshalb sprengen.

Insulin-Trennkost als echte Familienküche

Aufgrund vieler Anfragen von Leserinnen wissen wir, dass die Insulin-Trennkost auch sehr häufig von Frauen mit Familie praktiziert und geschätzt wird. Deshalb haben wir es uns für dieses Kochbuch zur Aufgabe gemacht, die Rezepte generell familienfreundlich zu gestalten. Das hieß für uns: Rezepte zu finden, die für den Alltag mit Kindern ebenso geeignet sind wie Gerichte, die man auch problemlos im Freundeskreis bei Einladungen oder zu besonderen Anlässen servieren kann. Und natürlich sollten die Rezepte so gestaltet sein, dass alle satt werden und es niemandem an Nährstoffen mangelt.



Getränke am Abend

Ein Glas Bier oder Wein zum Abendessen – das ist für viele der Inbegriff des Feierabends. Darauf müssen Sie trotz Insulin-Trennkost nicht verzichten.

- Bier und Wein in Maßen sind okay, wobei »in Maßen« bei Frauen ein Glas, bei Männern maximal zwei Gläser bedeutet. Zu viel Alkohol würde dagegen die Fettverbrennung blockieren.
- Perfekt wäre es natürlich, wenn Sie auch am Abend zu Mineral- oder Leitungswasser greifen würden. Denn das kommt nicht nur mit Null-Kalorien und -Kohlenhydraten daher, sondern verhilft Ihnen während Ihres Schlankschlafs auch noch zu straffer Haut.
- Sie können aber auch zu den sogenannten »Zero«-Kalorien-Getränken greifen, die ebenfalls nahezu energiefrei sind. Doch Vorsicht bei koffeinhaltigen Getränken – sie könnten Sie von Ihrem Schlankschlaf abhalten.

Morgens und mittags – kein Problem

Vor allem für die Rezepte am Morgen und Mittag war dies denkbar einfach. Denn morgens können »Normalesser« zusätzlich zu den Rezepten zu Milch und Milchprodukten greifen beziehungsweise sich aus Joghurt, Quark & Co. das zusammenstellen, was sie gerne möchten. Das bedeutet für denjenigen, der die Insulin-Trennkost realisiert, so gut wie keinen Zusatzaufwand.

Mittags sind die Rezepte ohnehin so konzipiert, dass nichts anderes als gesunde Mischkost auf den Tisch kommt. Nur sollten Sie dabei bitte daran denken, dass die Menge pro Portion jeweils für Schlank-im-Schlaf-Geübte bemessen ist. Es ist also kaum wahrscheinlich, dass Ihr Kind eine ganze Portion aufessen wird. Doch Sie werden sicher schon bald ein gutes »Kinder-Maß« für die Mittagsgerichte herausfinden.

Abends: Erweiterungen für die Familie

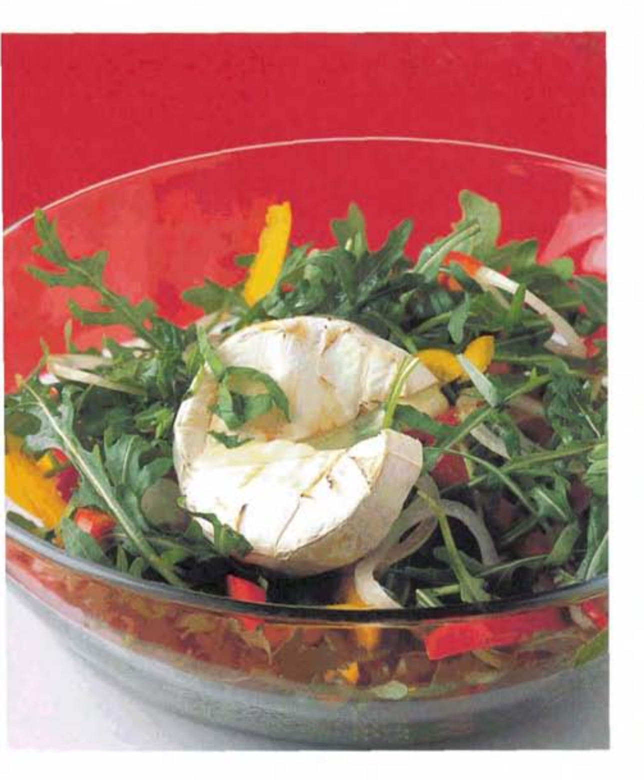
Wie Sie wissen, werden Sie abends mit der Insulin-Trennkost ohne Kohlenhydrate satt. Wenn Ihr Partner es Ihnen nachtun möchte – nur zu. Denn schaden wird die abendliche Eiweißmahlzeit auf keinen Fall.



Doch für Ihre Kinder sollten Sie zur Eiweiß-Trennkost jeweils eine Kohlenhydratbeilage servieren. Die Bandbreite dabei ist riesengroß …

- Zu klaren Suppen aller Art passen als Einlage Suppen-, Buchstaben- oder Sternchennudeln. Aber auch Backerbsen oder Croûtons werden von Kindern heiß geliebt.
- Zu gebundenen Suppen passt natürlich immer Brot in seiner ganzen Vielfalt. Bei Kindern besonders beliebt sind dabei in Scheiben geschnittene Brötchen oder Baguette.
- Alles Kurzgebratene ohne Sauce lässt in Begleitung von Pommes & Co. Kinderherzen höher schlagen. Greifen Sie dabei aber lieber zu Backofen-Pommes als zu solchen aus der Fritteuse, denn sie kommen mit drei bis sechs Prozent Fett aus. Alternativen dazu sind Ofen- oder Bratkartoffeln.
- Wenn Sauce im Spiel ist, steht Ihnen die ganze Beilagensparte offen. Sie sollten dann vor allem auf Ihr Zeitkontingent achten: Wer noch ausreichend Zeit neben der Zubereitung der Insulin-Trennkost-Mahlzeit hat, kann Reis, Nudeln oder Kartoffeln kochen. Wenn es schnell gehen soll, können Gnocchi aus dem Kühlregal im Nu in der heißen Pfanne und drei Minuten später bereits auf dem Teller Ihres Kindes oder Ihres Partners landen. Und wenn die Zeit besonders knapp ist, tut's auch mal der superschnelle Mikrowellen-Reis.

Bei den einzelnen Abendrezepten finden Sie immer wieder Tipps zu Beilagen, die zum jeweiligen Gericht besonders gut passen würden. Doch auch ohne diese Beilagen ist Genuss garantiert. Ganz zu schweigen von dem Ergebnis auf der Waage …



Schnell & einfach (Foto oben)

Paprika-Rucola-Salat mit Camembert

200 g Camembert (Halbfettstufe) | 4 Paprikaschoten | 200 g Rucola | 2 Zwiebeln | 5 EL Brühe | 2 EL Aceto balsamico | Salz | Pfeffer | 1 TL Olivenöl | 1 Bund Basilikum

Für 2 Personen | 15 Min. Zubereitung
Pro Portion 327 kcal, 30 g EW, 15 g F, 16 g KH

1 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Den Camembert in eine Auflaufform legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.

2 Inzwischen die Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und in Streifen schneiden. Die Rucola waschen, putzen und trockenschleudern, die harten Stiele entfernen. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. Alles in einer Salatschüssel vermengen.

3 Die Brühe und den Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen. Das Dressing unter den Salat mengen. Den Käse daraufsetzen. Das Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Über den Salat streuen.

Mit vielen ungesättigten Fettsäuren

Avocadosalat mit Hüttenkäse

1 Bund Schnittlauch | 400 g Hüttenkäse (Magerstufe) | Salz | Pfeffer | 1 kleine reife Avocado | 2 EL Zitronensaft | 1 Kopfsalat | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 100 ml Brühe | 1 TL mittelscharfer Senf | 1 EL Öl

Für 2 Personen | 15 Min. Zubereitung
Pro Portion 435 kcal, 34 g EW, 16 g F, 15 g KH

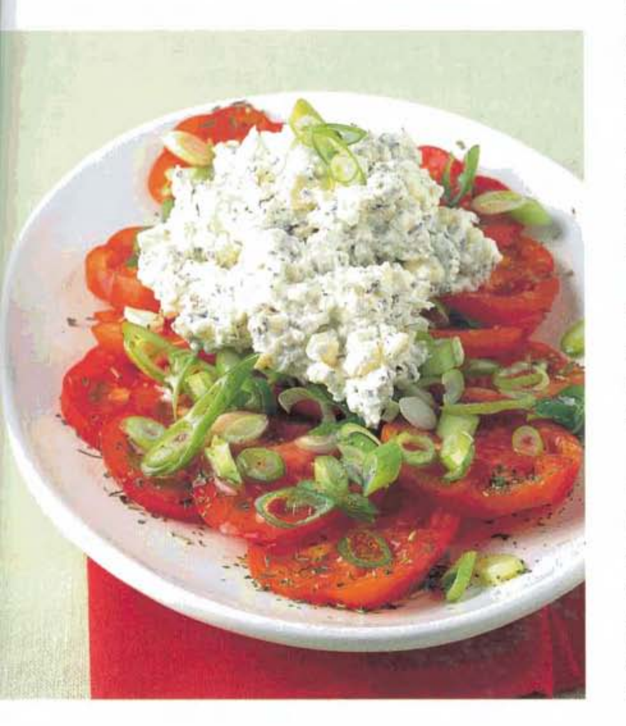
1 Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Unter den Hüttenkäse rühren, salzen und pfeffern. Kalt stellen.

2 Die Avocado längs halbieren und den Kern entfernen. Die Hälften schälen und in Würfel schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.

3 Den Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Den Salat anrichten und mit den Frühlingszwiebeln und den Avocadowürfeln bestreuen.

4 Für das Dressing die Brühe mit Senf, Salz, Pfeffer und Öl aufschlagen und über den Salat träufeln. Den Hüttenkäse daraufsetzen.

INFO: Maximale Nähr- und Biostoffe finden sich leider nur in reifen Avocados, die auf Fingerdruck leicht nachgeben. Sie haben nur eine unreife Avocado bekommen? Dann wickeln Sie diese in Zeitungspapier, so ist sie entweichenden Gasen ausgesetzt, die sie in 2–3 Tagen nachreifen lassen.



Mit zwei Käsesorten (Foto links)

Tomaten-Zwiebel-Salat mit Kräuterkäse

200 g Magerquark | 75 g Schafkäse | 100 g Camembert (Halbfettstufe) | 1 Knoblauchzehe | 1 kleine Zwiebel | 2 EL Kräuter-der-Provence-Mischung | Salz | Pfeffer | 2 Bund Frühlingszwiebeln | 6 Tomaten (ca. 400 g) | 2 EL Weißweinessig | 1 EL Olivenöl

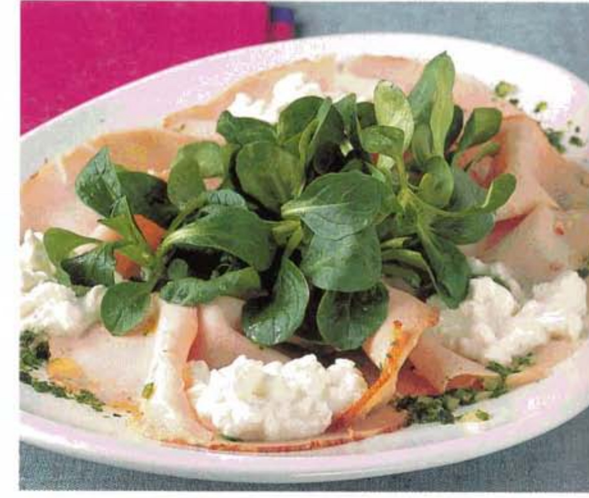
Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung | 1 Std. Kühlen
Pro Portion 358 kcal, 35 g EW, 18 g F, 13 g KH

1 Ein Sieb mit einem sauberen Tuch auslegen, den Quark hineingeben und darin gut ausdrücken. Den Schafkäse mit einer Gabel zerkleinern, den Camembert fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Quark, Käse, Knoblauch und Zwiebel mit 1 EL Kräutermischung in einer Schüssel vermengen, glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Kühlschrank mindestens 1 Std. durchziehen lassen.

2 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Stielansätze entfernen.

3 Zwei Teller kreisförmig mit den Tomatenscheiben auslegen, die Frühlingszwiebelringe darüberstreuen. Essig, restliche Kräuter, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing aufschlagen und über den Tomaten-Zwiebel-Salat träufeln. Den Kräuterkäse mittig darauf anrichten.





Gelingt leicht

Sprossensalat mit Pute

150 g Sojasprossen | 100 g gemischte Sprossen, z. B. Alfalfa, Rettich und Senf | 250 g Chinakohl | 3 Paprikaschoten | 1 TL Meerrettich | 2 EL Sherryessig | 1 EL Sojasauce | Salz | Pfeffer | 1 EL Sonnenblumenöl | 300 g geräucherte Putenbrust (in Scheiben)

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung
Pro Portion 366 kcal, 44 g EW, 13 g F, 17 g KH

1 Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen. Chinakohlblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.

2 Meerrettich, Essig, Sojasauce, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing aufschlagen. Untermischen, den Salat kurz ziehen lassen und mit dem Putenaufschnitt anrichten.

Mit Feldsalat und Hüttenkäse

Braten-Carpaccio

200 g Putenbraten (in sehr dünnen Scheiben) | 100 ml Geflügelbrühe | 1 Päckchen TK-Salatkräuter (25 g) | 3 EL weißer Aceto balsamico | Salz | Pfeffer | 2 EL Rapsöl | 200 g Feldsalat | 200 g Hüttenkäse (Magerstufe)

Für 2 Personen | 10 Min. Zubereitung
Pro Portion 373 kcal, 40 g EW, 17 g F, 12 g KH

1 Die Bratenscheiben überlappend auf zwei Tellern anrichten. Die Brühe mit den Kräutern, Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und je 2 TL davon auf jedem Teller verteilen.

2 Den Salat gründlich waschen, putzen und mit dem restlichen Dressing vermengen. Auf dem Braten anrichten. Den Hüttenkäse teelöffelweise in Häufchen danebensetzen.





Ganz einfach

Rohkost mit Lachs

300 g Weißkohl | je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote | 2 Tomaten | 4 EL Apfelessig | 1 Spritzer flüssiger Süßstoff | 1 TL mittelscharfer Senf | Salz | Pfeffer | 1 EL Rapsöl | 150 g geräucherter Lachs | 2–3 EL gehackte Petersilie

Für 2 Personen | 15 Min. Zubereitung | 2 Std. Marinieren
Pro Portion 316 kcal, 22 g EW, 16 g F, 18 g KH

1 Den Weißkohl putzen, waschen und fein hobeln. Die Paprika halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und klein würfeln, dabei Kerne und Stielansätze entfernen. Das Gemüse in einer Schüssel mischen.

2 Für das Dressing Essig, Süßstoff, Senf, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Unter das Gemüse mischen, abschmecken und 2 Std. durchziehen lassen. Mit dem Lachs anrichten, die Petersilie darüberstreuen.

Mit Walnüssen

Blumenkohlsalat

400 g Blumenkohl | 300 g Champignons | 2 Tomaten | 300 g Harzer Käse (Handkäse) | 150 g fettarmer Joghurt | 1 EL Zitronensaft | 1 TL Meerrettich | 1 EL Sojasauce | Salz | Pfeffer | 10 Walnusshälften

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung
Pro Portion 366 kcal, 57 g EW, 8 g F, 15 g KH

1 Den Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Die Pilze trocken abreiben, putzen und blättrig schneiden. Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei Kerne und Stielansätze entfernen. Den Käse würfeln. Alles in einer Schüssel mischen.

2 Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, Meerrettich, Sojasauce, Salz und Pfeffer verquirlen und mit den Salatzutaten vermengen. Die Nüsse hacken und darüberstreuen.

Mit Ricotta

Italienischer Salat

2 getrocknete Tomaten (ohne Öl) | 150 ml Geflügelbrühe | 1 Knoblauchzehe | 1 kleiner Romanasalat | 200 g Rucola | 1 Dose Artischockenherzen (400 g Füllmenge) | 400 g Flaschentomaten | 1/2 Bund Basilikum | 100 g Frischkäse mit Buttermilch | 100 g Ricotta (Halbfettstufe) | Salz | Pfeffer | 50 g Parmaschinken ohne Fettrand | 3 EL Rotweinessig | 1 EL Olivenöl

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion 329 kcal, 24 g EW, 18 g F, 17 g KH

1 Getrocknete Tomaten klein würfeln und in der Brühe aufkochen. Knoblauch schälen, dazupressen und 15 Min. köcheln lassen.

2 Die Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Romanasalat in Streifen schneiden, Rucola von harten Stielen befreien. Artischocken abtropfen lassen und achteln. Flaschentomaten waschen und in Streifen schneiden, Kerne und Stielansätze entfernen.

3 Basilikum abbrausen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Eine Hälfte fein hacken und mit Frischkäse, Ricotta, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Schinken in Streifen schneiden.

4 Tomatenbrühe etwas abkühlen lassen, mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl pürieren. Mit Salaten, Artischocken und Flaschentomaten vermengen. Von der Käsemasse Nocken abstechen, auf dem Salat anrichten. Mit Schinken und Basilikumblättchen bestreuen.

INFO: Getrocknete Tomaten gibt es in zwei Varianten zu kaufen: in Öl eingelegte und solche ohne Öl, die Sie in den Gemüseabteilungen finden. Letztere müssen kurz gegart werden: So werden sie nicht nur wieder weich und geschmeidig, sondern entwickeln auch noch ihr volles Aroma.

FAMILIEN-TIPP: 100 g Nudeln (z. B. Fusilli oder Penne) kochen, abkühlen lassen und für den Rest der Familie unter den Salat mischen.

Für Eilige

Griechischer Salat

2 kleine Eier | 150 g Schafkäse | 1 kleiner Eisbergsalat | 2 rote Zwiebeln | 300 g Tomaten | 1 kleine Salatgurke | 150 ml Buttermilch | 2 EL weißer Aceto balsamico | 1 EL Oregano | 1 kleine Knoblauchzehe | Salz | Pfeffer

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung
Pro Portion 345 kcal, 22 g EW, 19 g F, 15 g KH

1 Die Eier in 10 Min. hart kochen und abschrecken. Den Schafkäse würfeln. Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in Stücke zupfen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe hobeln. Die Tomaten waschen und achteln, Stielansätze entfernen. Die Gurke waschen, längs vierteln, entkernen und in Stücke schneiden.

2 Die Buttermilch mit Essig und Oregano verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen, salzen und pfeffern. Die Salatzutaten in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen. Die Eier pellen, in Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen.

oben: Italienischer Salat | unten: Griechischer Salat



Gästefein (Foto rechts)

Salat mit gebratener Hähnchenleber

200 g Hähnchenleber | 1 Knoblauchzehe | 1 walnussgroßes Stück Ingwer | 2 EL Sojasauce | 1 große Fenchelknolle (ca. 200 g) | Salz | 300 g gemischter Blattsalat | 300 g Kirschtomaten | 1 Dose Artischockenherzen (400 g Füllmenge) | 1 TL Rapsöl | Pfeffer | 100 ml Brühe | 3 EL Rotweinessig

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 365 kcal, 31 g EW, 18 g F, 17 g KH

1 Die Leber kalt abspülen und trockentupfen. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken und unter die Sojasauce rühren. Leber damit beträufeln und 20 Min. marinieren.

2 Den Fenchel putzen, waschen und in Streifen schneiden, das Grün fein hacken. Fenchelstreifen in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren. Artischocken abtropfen lassen und achteln.

3 Eine Pfanne mit dem Öl auspinseln und erhitzen. Leber abtropfen lassen und darin bei mittlerer Hitze in 4 Min. rundum knusprig anbraten. Herausheben, salzen und pfeffern. Mit Brühe und Essig den Bratfond loskochen, restliche Marinade unterrühren, salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen. Fenchel, Salat, Tomaten und Artischocken vermengen und mit der Leber anrichten. Die Sauce darüberträufeln, mit Fenchelgrün bestreuen.



Deftig-rustikal

Bunter Krautsalat mit Roastbeef

400 g Weißkohl | 1 Knoblauchzehe | 50 g magere Katenschinkenwürfel | 3 Weißweinessig | 1 EL Rapsöl | Salz | Pfeffer | je 1 rote, gelbe und orange Paprikaschote | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 200 g Gewürzgurken (aus dem Glas) | 200 g Roastbeef (in dünnen Scheiben) | 2 EL Schmand

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung | 3 Std. Marinieren
Pro Portion 393 kcal, 36 g EW, 18 g F, 18 g KH

1 Den Weißkohl putzen, waschen, in feine Streifen hobeln und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen.

2 Die Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kross ausbraten. Den Knoblauch dazupressen, mit dem Essig ablöschen. Das Öl unterrühren und die Mischung über den Weißkohl gießen. Mit reichlich Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Den Salat mindestens 3 Std. ziehen lassen.

3 Die Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Gewürzgurken abtropfen lassen und klein würfeln. Alles unter den Weißkohl mischen und den Salat noch einmal kurz durchziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Gurkensud abschmecken. Die Roastbeefscheiben mit dem Krautsalat anrichten und jede Portion mit 1 Klecks Schmand garnieren.

Knusprig-kross gebraten (Foto rechts)

Selleriesalat mit Entenbrust

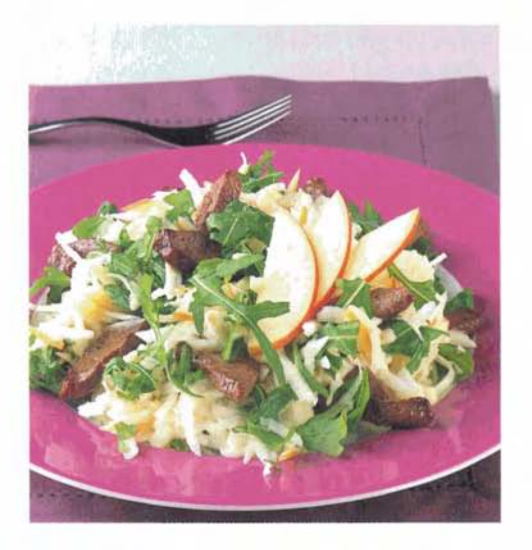
300 g Entenbrust (ohne Haut) | 2 EL Sojasauce | 500 g Knollensellerie | 2 TL Zitronensaft | 1/2 Apfel | 200 g Rucola | 100 g fettarmer Joghurt | Salz | Pfeffer | 1 TL Rapsöl

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung | 30 Min. Marinieren
Pro Portion 385 kcal, 48 g EW, 15 g F, 13 g KH

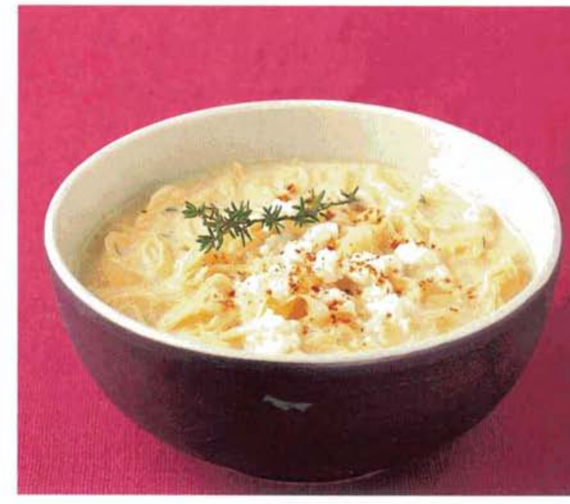
1 Die Entenbrust kalt abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Das Fleisch in der Sojasauce marinieren und kalt stellen, bis es zum Einsatz kommt.

2 Den Sellerie schälen, in dünne Streifen schneiden oder grob raspeln und in einer Schüssel mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Apfelhälfte halbieren, vom Kerngehäuse befreien und samt Schale zum Sellerie raspeln. Gut untermengen. Die Rucola waschen, putzen und trockenschleudern, harte Stiele entfernen, Blätter grob hacken. Mit dem Joghurt unter den Sellerie heben. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen, kalt stellen und ca. 30 Min. durchziehen lassen.

3 Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl auspinseln und erhitzen, das Fleisch darin bei mittlerer Hitze in 3–4 Min. rundum knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, unter den Salat heben und gleich genießen.







Preiswert

Sellerie-Käse-Suppe

500 g Knollensellerie | 1/2 l Gemüsebrühe | 500 g Staudensellerie | 100 g Blauschimmelkäse | 100 g Camembert (Halbfettstufe) | 1 Päckchen TK-Petersilie (25 g)

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung
Pro Portion 391 kcal, 30 g EW, 23 g F, 14 g KH

1 Den Knollensellerie schälen, würfeln und in der Brühe in ca. 15 Min. weich garen. Inzwischen den Staudensellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Käse bei Bedarf entrinden und in mundgerechte Würfel schneiden.

2 Den Knollensellerie mit der Brühe fein pürieren, salzen und pfeffern. Den Staudensellerie einlegen und alles bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Die Petersilie unterrühren, nach Belieben noch mal abschmecken. Die Käsewürfel auf Tellern verteilen, die Suppe darübergießen und gleich genießen.

Mit dreierlei Käse

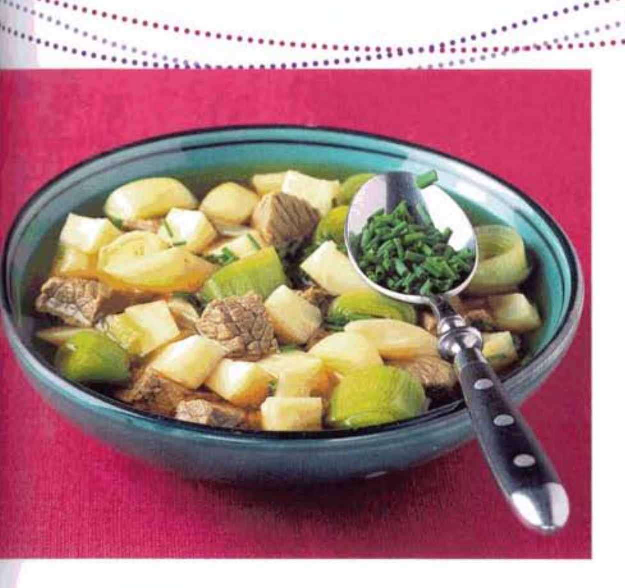
Sauerkrautsuppe

500 g Sauerkraut (aus der Dose oder Tüte) | 2 Zwiebeln | 1 EL Thymianblättchen | 1 TL edelsüßes Paprikapulver | 800 ml Brühe | 100 g Schafkäse | 100 g Frischkäse mit Buttermilch | 50 g Schmelzkäse (Halbfettstufe) | Salz | Pfeffer

Für 2 Personen | 15 Min. Zubereitung | 30 Min. Garen
Pro Portion 363 kcal, 28 g EW, 22 g F, 10 g KH

1 Das Sauerkraut in einem Sieb ausdrücken und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Sauerkraut und Thymian kurz mitdünsten. Mit Paprikapulver bestreuen und mit der Brühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen.

2 Den Schafkäse zerbröckeln und mit den anderen Käsesorten unterrühren. Weitere 10 Min. köcheln lassen, salzen und pfeffern.





Gut vorzubereiten

Rindfleischsuppe

300 g magerer Rinderbraten | 800 ml Rinderbrühe | 300 g Schwarzwurzeln | 1 TL Weißweinessig | 300 g Knollensellerie | 3 Stangen Lauch | Salz | Pfeffer | 4 EL Schnittlauchröllchen

Für 2 Personen | 15 Min. Zubereitung | 1 Std. Garen
Pro Portion 357 kcal, 46 g EW, 12 g F, 15 g KH

1 Das Fleisch würfeln und in der Brühe zugedeckt 40 Min. garen. Die Schwarzwurzeln schälen, waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Essig mit 50 ml Wasser verrühren und über die Wurzeln träufeln, damit sie nicht dunkel werden. Den Sellerie schälen und würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 Schwarzwurzeln und Sellerie in die Suppe einlegen und weitere 15 Min. garen. Den Lauch 5 Min. mitkochen, salzen und pfeffern. Mit Schnittlauch bestreuen.

Mit Hähnchenbrust

Rote-Bete-Suppe

120 g Hähnchenbrustfilet | 600 ml Geflügelbrühe | 4 kleine Eier | 400 g Rote Bete | 175 g Frischkäse mit Buttermilch | 1 TL Meerrettich | Salz | Pfeffer | 4 EL Schnittlauchröllchen

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung | 15 Min. Garen
Pro Portion 436 kcal, 52 g EW, 17 g F, 15 g KH

1 Das Filet kalt abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Brühe aufkochen und das Filet darin in 10 Min. gar ziehen lassen. Inzwischen die Eier in 10 Min. hart kochen, abschrecken und erkalten lassen. Filet aus der Brühe heben und diese heiß halten.

2 Rote Bete schälen und in feine Streifen schneiden. In die Brühe einlegen und 15 Min. darin garen. Käse und Meerrettich einrühren, salzen und pfeffern. Eier pellen und würfeln. Fleisch in die Suppe einlegen, noch mal aufkochen. Mit Ei und Schnittlauch bestreuen.

Mit Truthahnbrust

Gelbe Paprikasuppe

4 gelbe Paprikaschoten | 2 rote Zwiebeln | 1 walnussgroßes Stück Ingwer | 1 rote Chilischote | 1 TL Olivenöl | Salz | Pfeffer | 1 Knoblauchzehe | 600 ml Gemüsebrühe | 125 ml Kokosmilch (aus der Dose) | 200 g geräucherte Truthahnbrust (am Stück)

Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung
Pro Portion 327 kcal, 25 g EW, 19 g F, 14 g KH

1 Den Backofengrill auf 200° vorheizen. Die Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und waschen. Mit den Schnittstellen nach unten im heißen Ofen (oben) 10–15 Min. grillen, bis die Haut Blasen wirft. Kurz in einem Plastikbeutel ausdampfen lassen, dann die Haut abziehen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und würfeln. Die Chili aufschlitzen, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und in Ringe schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Salzen, pfeffern, herausheben und beiseite stellen. Den Knoblauch schälen und in das verbliebene Öl pressen. Ingwer und Chili zugeben, kurz andünsten und mit der Brühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen.

3 Paprika grob würfeln, mit der Kokosmilch zur Suppe geben, aufkochen und pürieren. Salzen und pfeffern. Truthahnbrust würfeln, mit den Zwiebeln unterrühren und bei schwacher Hitze 5 Min. in der Suppe erwärmen.

Preiswert

Blumenkohlsuppe

1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 walnussgroßes Stück Ingwer | 100 g magerer Frühstücksspeck (in Streifen) | 600 g Blumenkohl | 600 ml Gemüsebrühe | 75 g Crème légère | Salz | Pfeffer | 150 g Frischkäse (Halbfettstufe) | 1 EL gehackte Kürbiskerne

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung | 15 Min. Garen
Pro Portion 381 kcal, 41 g EW, 16 g F, 17 g KH

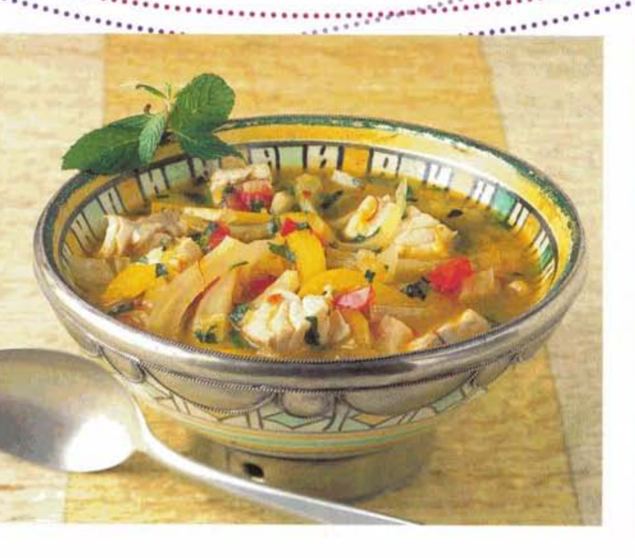
1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Speckstreifen halbieren und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kross ausbraten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Großteil des verbliebenen Fetts mit Küchenpapier aus der Pfanne entfernen und im restlichen Bratsatz Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten. Vom Herd nehmen.

2 Den Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Die Brühe mit der Crème légère aufkochen (dabei 2 EL Brühe zurückbehalten). Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben. Den Blumenkohl zufügen und bei schwacher Hitze ca. 15 Min. weich kochen.

3 Zwei Drittel des Blumenkohls aus der Brühe heben. Den Rest pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blumenkohlröschen wieder einlegen. Den Frischkäse mit der restlichen Brühe glatt rühren, die Kürbiskerne unterheben. Die Suppe mit dem Kürbiskern-Frischkäse und den Speckstreifen anrichten.

oben: Blumenkohlsuppe | unten: Gelbe Paprikasuppe







Mediterran

Fischsuppe

1 gelbe Paprikaschote | 2 Fenchelknollen | 3 Tomaten | 1/2 Bund Koriandergrün | 4 Stängel Minze | 300 g Seelachsfilet | 1 EL Zitronensaft | Salz | 2 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Olivenöl | 2 Prisen edelsüßes Paprikapulver | 1 Tütchen Safran (0,1 g) | 800 ml Fischfond | Pfeffer

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung
Pro Portion 352 kcal, 36 g EW, 17 g F, 14 g KH

1 Paprika und Fenchel putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, entkernen und fein würfeln. Kräuter abbrausen, trockenschütteln, Blättchen hacken.

2 Fisch in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und im heißen Öl andünsten. Gemüse mit Paprikapulver und dem Safran kurz mitbraten, mit Fond ablöschen, 15 Min. köcheln lassen. Fisch und Kräuter 5 Min. mitgaren, salzen und pfeffern.

Für heiße Tage

Geeiste Gurkensuppe

2 Salatgurken | 1 Knoblauchzehe | 100 g Schafkäse | 200 g fettarmer Joghurt | 200 ml Buttermilch | 1 EL Zitronensaft | Salz | flüssiger Süßstoff (nach Belieben) | 1 Prise Cayennepfeffer | 1 Bund frische Minze | 200 g Surimi (Krebsfleischimitat)

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung | 1 Std. Kühlen
Pro Portion 433 kcal, 21 g EW, 20 g F, 15 g KH

1 Die Gurken waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Zugedeckt bis zur Weiterverwendung ins Tiefkühlfach stellen. Den Knoblauch schälen und mit Schafkäse, Joghurt, Buttermilch und Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz, Süßstoff und Cayennepfeffer abschmecken. Mindestens 1 Std. kalt stellen.

2 Minze abbrausen, die Blättchen hacken. Minze und eiskalte Gurkenwürfel unter die kalte Joghurtsuppe rühren, evtl. nachwürzen. Surimi in Scheiben schneiden und einlegen.



Voller Vitamine und gesunder Fettsäuren

Gazpacho mit Avocado

1 Salatgurke | 3 Tomaten | 3 Frühlingszwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 10 Zweige Thymian | 1 kleine Avocado | 2 EL weißer Aceto balsamico | 1 EL Zitronensaft | 1 TL Meersalz | 1/2 l Tomatensaft | Pfeffer | 1 Ei | 1 grüne Paprikaschote | 100 g Mozzarella light

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung | 1 Std. Kühlen
Pro Portion 358 kcal, 21 g EW, 22 g F, 17 g KH

1 Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Ein Viertel der Gurke als Suppeneinlage beiseite stellen. 2 Tomaten kreuzweise einritzen, kurz mit kochend heißem Wasser überbrühen, häuten und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen. Den Thymian waschen und trockenschütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen.

2 Die Avocado längs halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Hälften heben. Alle vorbereiteten Zutaten mit Essig, Zitronensaft, Salz und Tomatensaft in ein hohes Rührgefäß geben und fein pürieren. Mit Pfeffer würzen und mindestens 1 Std. kalt stellen.

3 Das Ei in 10 Min. hart kochen. Abschrecken, pellen und klein würfeln. Die übrige Tomate waschen und fein würfeln, Kerne und Stielansatz entfernen. Die Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und ebenfalls fein würfeln. Mozzarella abtropfen lassen und fein würfeln. Ei, Tomate, Paprika, Mozzarella und die beiseite gelegten Gurkenwürfelchen getrennt in Schälchen zum Gazpacho anrichten.

INFO: Avocados enthalten relativ viel Fett. Doch 85 Prozent davon besteht aus ungesättigten Fettsäuren, die u. a. helfen, einen zu hohen Cholesterinwert zu senken.

Klassiker

Petersilienwurzel-Eintopf

300 g mageres Rindfleisch | 3/4 l Gemüsebrühe | 500 g Petersilienwurzeln | 2 Zwiebeln | 250 g Wirsing | 1 TL Rapsöl | 2 EL milder Weißweinessig | 1 Päckchen TK-Petersilie (25 g) | Salz | Pfeffer

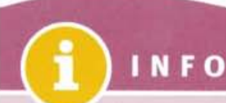
Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung | 1 Std. 20 Min. Garen
Pro Portion 297 kcal, 36 g EW, 18 g F, 17 g KH

1 Das Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden. In die kalte Brühe einlegen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. garen.

2 Die Wurzeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. Wirsing putzen, waschen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden.

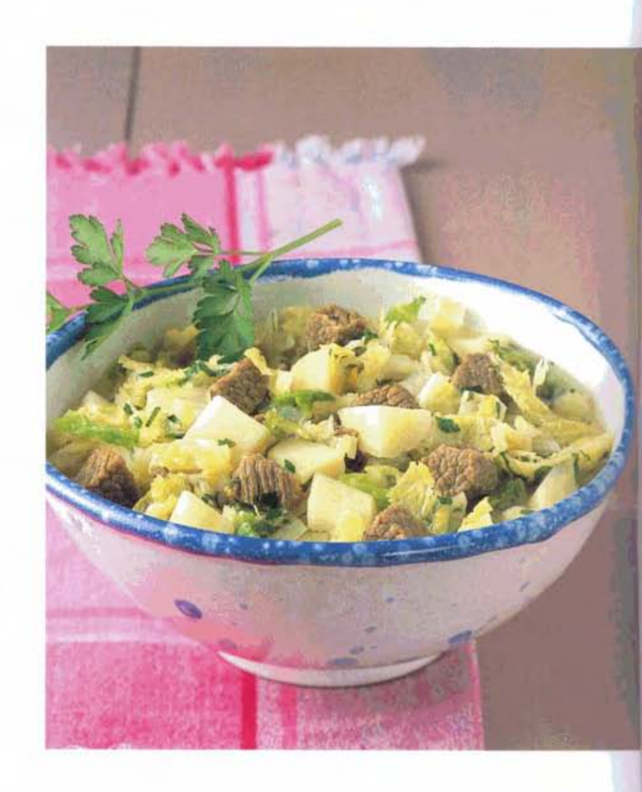
3 Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin 3 Min. anbraten. Von der Brühe 200 ml abnehmen und angießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Essig und übrige Brühe mit dem Fleisch zugeben, den Eintopf weitere 20 Min. köcheln lassen. Petersilie unterrühren, salzen und pfeffern.

TIPPS: Ihr Rindfleisch für den Eintopf stammt idealerweise aus der ohnehin mageren Keule. Wenn Sie dann noch alles anhaftende Fett wegschneiden, hält sich der Fettgehalt des Eintopfs in erlaubten Grenzen. Und mit Zucchini, Möhren oder Stangensellerie (statt Petersilienwurzeln und Wirsing) lässt sich der Eintopf nach Belieben variieren.



INFO

Neben Suppeneinlagen wie Nudeln, Croûtons oder Backerbsen (siehe Seite 93) können Sie Ihrer Familie und Gästen zu allen Suppen und Eintöpfen immer Brot servieren. »Normalesser« greifen dann zusätzlich zu Baguette, Ciabatta, Misch-, Bauern- oder Vollkornbrot, während Sie am Abend auch weiterhin auf die Kohlenhydrate verzichten. Sie werden dafür wahrscheinlich etwas mehr Suppe essen, sind aber genauso satt und bleiben in der Insulin-Trennkost-Spur.

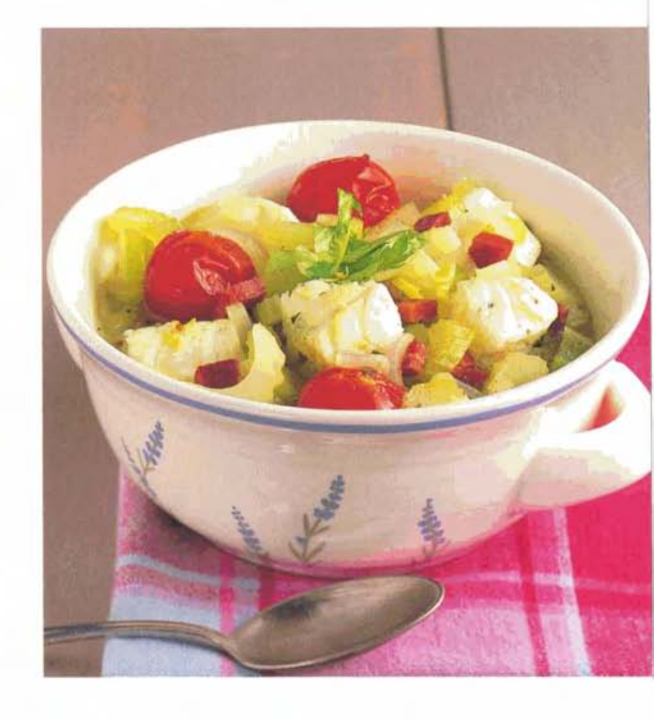


Frisch & fruchtig

Zitronen-Kabeljau-Eintopf

300 g Kabeljaufilet | 2 Bio-Zitronen | 2 Zwiebeln | 400 g Staudensellerie | 400 g Kirschtomaten | 1 EL Öl | 50 g magere Katenschinkenwürfel | 1/2 TL gemahlener Anis | 1/2 EL Thymianblättchen | 1/2 l Fischfond (ersatzweise Geflügelbrühe) | frisch geriebene Muskatnuss | Salz | Pfeffer

Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung
Pro Portion 380 kcal, 37 g EW, 17 g F, 18 g KH



1 Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zitronen heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale mischen und den Kabeljau darin marinieren, bis er zum Einsatz kommt.

2 Die Zwiebeln schälen und in Ringe hobeln. Den Sellerie putzen und waschen, das Grün beiseite legen, die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen.

3 Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Schinkenwürfel darin mit Zwiebeln, Anis und Thymian anbraten. Den Sellerie zugeben und kurz mitbraten. Mit dem Fond ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Kabeljau samt Zitronenmarinade zum Eintopf geben, salzen und pfeffern. Mit den Tomaten vorsichtig unterheben. Den Herd ausschalten und den Eintopf zugedeckt 5 Min. ziehen lassen. Das Selleriegrün hacken und den Eintopf damit bestreuen.

GÄSTE-TIPP: Für Kinder, Partner und Gäste pro Portion 50 g Kartoffeln schälen, waschen, fein würfeln und separat in Salzwasser garen. Die noch heißen Kartoffelwürfel in Suppenteller geben und mit dem Eintopf übergießen.

TAUSCH-TIPP: Wer möchte, kann den Kabeljau durch Seelachs- oder Zanderfilet ersetzen. Auch mit Lachs schmeckt der Eintopf lecker, doch aufgrund seines hohen Fettgehalts (davon viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren) sollten Sie die Menge dann auf 200 g reduzieren.





Schnell

Pilz-Spinat-Omelette

1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 750 g Champignons | 2 TL Rapsöl | 400 g aufgetauter TK-Blattspinat | Salz | Pfeffer | 50 g Crème légère | 4 kleine Eier

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung
Pro Portion 329 kcal, 31 g EW, 21 g F, 6 g KH

1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze trocken abreiben, putzen und vierteln. Zwiebel und Knoblauch in 1 TL heißem Öl andünsten. Die Pilze kurz mitbraten. Den Spinat ausdrücken, zugeben und unter Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Crème légère unterheben. Warm halten.

2 Die Eier mit wenig Salz verquirlen. Eine beschichtete Pfanne jeweils mit 1/2 TL Öl auspinseln, erhitzen und aus der Eiermasse nacheinander 2 goldbraune Omelettes backen. Mit dem Spinat anrichten.

Klassisch kombiniert

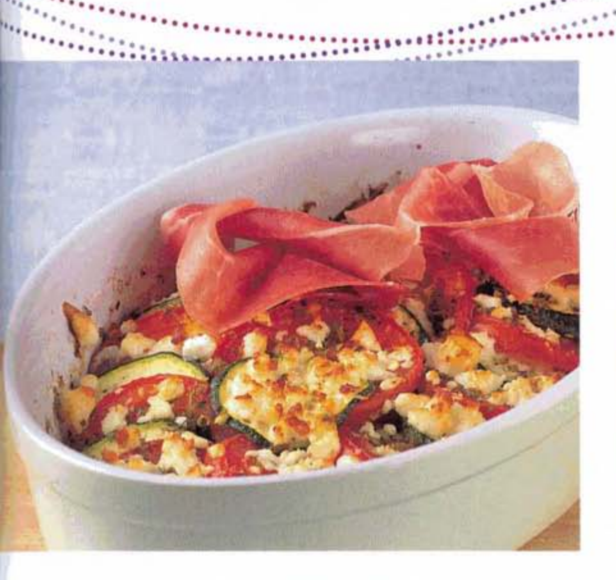
Blattspinat mit Eiern

2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 1 EL Olivenöl | 1 kg aufgetauter TK-Blattspinat | Salz | Pfeffer | 75 g Crème légère | 1 TL Essig | 4 ganz frische kleine Eier

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung
Pro Portion 349 kcal, 30 g EW, 19 g F, 10 g KH

1 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem heißen Öl andünsten. Den Spinat ausdrücken, zugeben und unter Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Crème légère unterheben. Warm halten.

2 Reichlich Salzwasser mit dem Essig aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Die Eier nacheinander in eine Suppenkelle aufschlagen, vorsichtig ins siedende Wasser gleiten lassen und mit einem Löffel in Form halten. Nach 4 Min. herausheben, abtropfen lassen und mit dem Spinat anrichten.





Mit Parmaschinken

Zucchini-Gratin

1 Knoblauchzehe | 1 TL Olivenöl | 600 g Zucchini | 600 g Tomaten | Salz | Pfeffer | 1 Päckchen TK-Italienische-Kräutermischung (25 g) | 150 g Schafkäse | 160 g magerer Parmaschinken (in Scheiben)

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung | 30 Min. Garen
Pro Portion 401 kcal, 36 g EW, 22 g F, 15 g KH

1 Knoblauch schälen, durchpressen und mit dem Öl verrühren. Zucchini und Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200° vorheizen.

2 Eine Gratinform mit dem Knoblauchöl auspinseln, Zucchini und Tomaten einschichten, jede Lage mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Den Schafkäse darüberkrümeln. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 30 Min. garen. Den Schinken auf dem noch heißen Gratin verteilen und kurz warm werden lassen.

Zur Spargelsaison

Spargel mit Rührei

1 kg gemischter Spargel | Salz | 4 kleine Eier | 3 TL Butter | 1 Bund Schnittlauch

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 305 kcal, 24 g EW, 18 g F, 11 g KH

1 Den Spargel waschen. Weiße Stangen komplett schälen, bei den grünen nur das untere Drittel. Trockene Enden abschneiden und die Stangen in reichlich kochendem Salzwasser in 10–15 Min. weich garen.

2 Inzwischen die Eier mit etwas Salz verquirlen. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln, in Röllchen schneiden und unter die Eier heben.

3 Die Butter in einer Pfanne schmelzen, in ein Töpfchen gießen, leicht salzen und warm halten. Die Eier in der noch heißen Pfanne bei schwacher Hitze unter Rühren stocken lassen. Mit dem abgetropften Spargel anrichten. Die flüssige Butter darüberträufeln.

Für Rucola-Fans

Rucola-Flan mit Hähnchen

300 g Rucola | 2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 30 g Gouda | 1 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer | 40 g Crème légère | 1 kleines Ei | 200 g Hähnchenbrustfilet | 400 g Kirschtomaten | 1 Dose stückige Tomaten (400 g) | 1 TL gekörnte Brühe | 1 EL Oregano | Außerdem: 2 Souffléförmchen

Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung
Pro Portion 388 kcal, 40 g EW, 18 g F, 13 g KH

1 Rucola waschen, trockenschleudern, harte Stiele entfernen und Blätter grob hacken. 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Käse fein reiben. 2 Förmchen mit der Hälfte des Öls auspinseln. Ofen auf 200° vorheizen.

2 Eine beschichtete Pfanne mit dem restlichen Öl auspinseln und erhitzen. Zwiebeln mit der Hälfte des Knoblauchs darin anbraten, Rucola zugeben, salzen und pfeffern. Crème légère und Käse unterrühren. Alles in ein Rührgefäß füllen und mit dem Ei fein pürieren. Das Püree in die Förmchen füllen und diese in eine Auflaufform stellen. Seitlich kochend heißes Wasser bis zur halben Höhe der Förmchen angießen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. garen.

3 Filet kalt abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen. Dosentomaten mit gekörnter Brühe und übrigem Knoblauch in einem Topf verrühren und erhitzen. Filet, Kirschtomaten und Oregano unterrühren und alles offen bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Salzen und pfeffern. Flans auf Teller stürzen, Tomaten mit Filetstreifen darum herum anrichten.

Vegetarisch

Tofu auf Schmorgemüse

3 EL Rotweinessig | 100 ml Gemüsebrühe | 1 EL Kräuter-der-Provence-Mischung | 1 EL Olivenöl | 1 Knoblauchzehe | 300 g Tofu | 2 gelbe Paprikaschoten (300 g) | 300 g Tomaten | 300 g Zucchini | Salz | Pfeffer

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung | 1 Std. Marinieren | 30 Min. Schmoren
Pro Portion 273 kcal, 27 g EW, 16 g F, 12 g KH

1 Essig, Brühe, Kräuter und Öl in einer Schüssel verrühren. Den Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren. Den Tofu würfeln und ca. 1 Std. darin marinieren.

2 Die Paprika halbieren, putzen, waschen und würfeln. Die Tomaten waschen und würfeln, Kerne und Stielansätze entfernen. Die Zucchini waschen, putzen und würfeln. Den Backofen auf 180° vorheizen.

3 Das Gemüse in einer Auflaufform vermengen. Die Tofu-Marinade über das Gemüse träufeln, salzen und pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) 15 Min. schmoren. Die Form aus dem Ofen nehmen, das Gemüse wenden, den Tofu darauf verteilen und alles weitere 15 Min. schmoren.

oben: Rucola-Flan mit Hähnchen | unten: Tofu auf Schmorgemüse



Schmeckt heiß oder kalt (Foto rechts)

Krabbenomelette

600 g Staudensellerie | Salz | 4 Eier | Pfeffer | 1 Knoblauchzehe | 200 g kleine Krabben | 1 EL Zitronensaft | 1 EL Olivenöl

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung
Pro Portion 404 kcal, 38 g EW, 23 g F, 10 g KH

1 Den Sellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Reichlich Salzwasser aufkochen und den Sellerie darin 3 Min. blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen.

2 Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Krabben mit Zitronensaft beträufeln und mit etwas Salz würzen.

3 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Die Krabben zugeben und 2 Min. anbraten. Den Sellerie kurz mitbraten und mit den Eiern übergießen. Die Eiermasse bei schwacher Hitze in ca. 7 Min. stocken lassen. Das Omelette mithilfe eines Tellers oder Topfdeckels wenden und in weiteren 7 Min. fertig garen.

FAMILIEN-TIPP: Wenn die Kinder keine Krabben mögen, können Sie stattdessen klein geschnittenen gekochten Schinken nehmen. Und den Kindern schmecken Butterbrote dazu.



Für Gäste

Mediterranes Spargelomelette

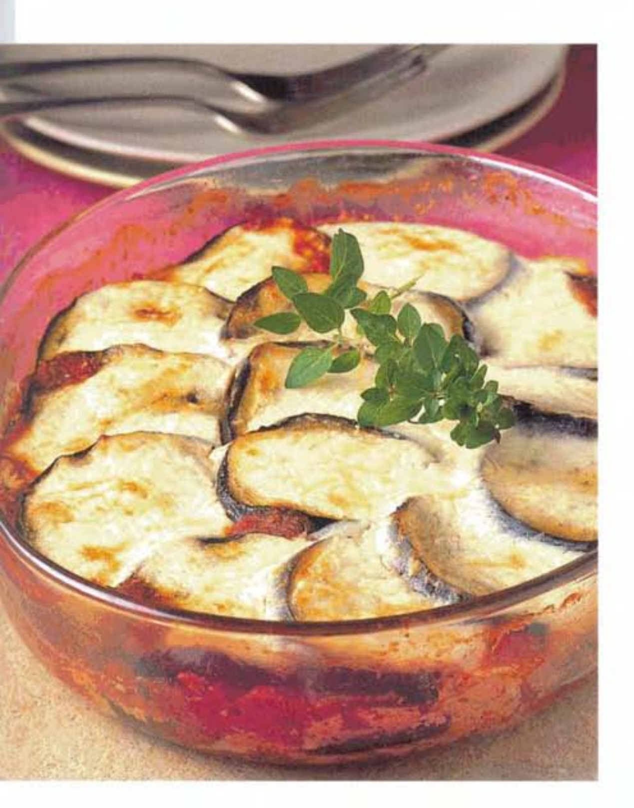
1/2 l Gemüsebrühe | 4 EL Weißweinessig | 50 g getrocknete Tomaten (ohne Öl) | 1 kg grüner Spargel | 4 kleine Eier | 1 EL Kräuter-der-Provence-Mischung | Salz | Pfeffer | 1 TL Olivenöl

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung | 40 Min. Garen
Pro Portion 309 kcal, 25 g EW, 15 g F, 14 g KH

1 Die Brühe mit dem Essig und den Tomaten in einem Topf aufkochen und bei schwacher Hitze 40 Min. köcheln lassen. Inzwischen den Spargel waschen, das untere Drittel der Stangen schälen, trockene Enden kappen. Den Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Die Eier mit den Kräutern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten aus dem Sud heben und in feine Streifen schneiden.

3 Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl auspinseln und erhitzen, die Spargelstücke darin 2 Min. anbraten. Tomatenstreifen unterrühren und kurz mitbraten. Die Eier darübergießen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 5–10 Min. stocken lassen. Das Ei sollte in der Mitte des Omelettes nicht mehr flüssig, aber immer noch cremig weich sein. Das Omelette aus der Pfanne gleiten lassen und in Tortenstücke schneiden.



Aus dem Ofen (Foto links)

Auberginenauflauf mit Ricotta

750 g Auberginen | 1 Knoblauchzehe | 1 Dose stückige Tomaten (400 g) | 1 EL Oregano | Salz | Pfeffer | 200 g Ricotta (Dreiviertelfettstufe) | 100 ml fettarme Milch | 2 EL frisch geriebener Parmesan | 1/2 TL Öl

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung | 30 Min. Garen
Pro Portion 297 kcal, 25 g EW, 14 g F, 16 g KH

1 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Auberginen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) von beiden Seiten 5 Min. braten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Die Tomaten zugeben und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Den Ricotta in einer zweiten Schüssel mit der Milch und dem Parmesan verrühren.

3 Eine Auflaufform mit dem Öl auspinseln und ein Drittel der Tomatensauce darin glatt streichen. Ein Drittel der Auberginen darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Drittel der Ricottamasse bestreichen. Diese Reihenfolge wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Den Auflauf im 200° heißen Backofen (Mitte) ca. 30 Min. garen.



Schnell vorbereitet

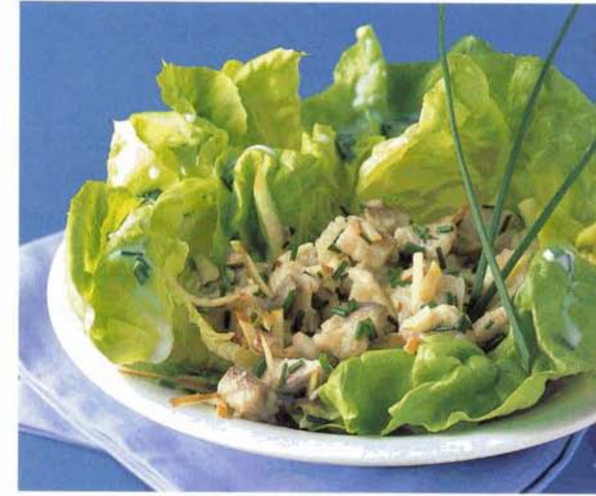
Rotbarsch mit Püree

300 g Rotbarschfilet | 1 EL Zitronensaft | Salz | Pfeffer | 800 g Knollensellerie | 200 ml Gemüsebrühe | 1 TL Rapsöl | 75 g Crème légère | 2–3 EL gehacktes Basilikum

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion 330 kcal, 34 g EW, 16 g F, 12 g KH

1 Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und rundum mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Sellerie schälen, grob würfeln und in der Brühe in 15 Min. weich kochen.

2 Inzwischen eine beschichtete Pfanne mit dem Öl auspinseln und erhitzen. Den Fisch darin von beiden Seiten 3 Min. braten. Den Herd ausschalten und das Filet in der Pfanne zugedeckt 5 Min. nachziehen lassen. Den Sellerie abgießen und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und grob pürieren. Crème légère und Basilikum unterrühren. Mit dem Fisch anrichten.



Herzhaft wie bei Muttern

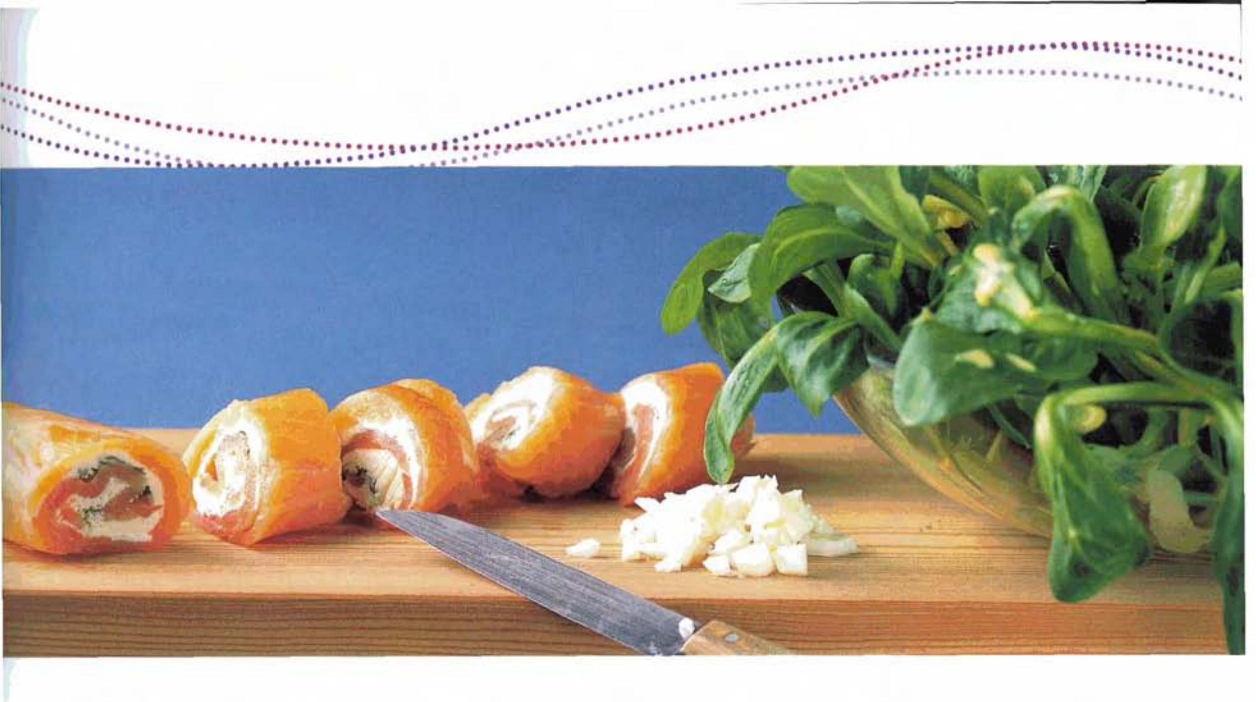
Matjestatar auf Salat

200 g Matjesfilet | 2 Schalotten | 1 Bund Schnittlauch | 1 Apfel | 1 TL mittelscharfer Senf | 1 TL Zitronensaft | 1 Kopfsalat | 100 ml Buttermilch | Salz | Pfeffer

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion 353 kcal, 24 g EW, 21 g F, 15 g KH

1 Die Matjesfilets kalt abspülen, trockentupfen und würfeln. Die Schalotten schälen und würfeln. Den Schnittlauch abbrausen und in Röllchen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und grob raspeln. Apfel, Matjes, Schalotten, die Hälfte des Schnittlauchs, Senf und Zitronensaft vermengen und 10 Min. ziehen lassen.

2 Inzwischen den Salat waschen, putzen, trockenschleudern und in Stücke zupfen. Die Buttermilch salzen, pfeffern und den restlichen Schnittlauch unterrühren. Den Salat darin wenden und mit dem Matjestatar anrichten.



Gut vorzubereiten

Lachsröllchen auf Feldsalat

200 g geräucherter Lachs (Kühlregal) | 200 g Frischkäse mit Buttermilch | 1 EL getrockneter Estragon | 1 Ei | 400 g Feldsalat | 3 EL Weißweinessig | 50 ml Buttermilch | 1 TL mittelscharfer Senf | Salz | Pfeffer

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung | 2 Std. Kühlen
Pro Portion 326 kcal, 38 g EW, 15 g F, 7 g KH

1 4 Stücke Klarsichtfolie von je 30 x 40 cm Größe abschneiden und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Auf jedes Stück Folie ca. 50 g Lachs so überlappend auslegen, dass ein Rechteck von 20 x 25 cm entsteht.

2 Den Frischkäse cremig aufschlagen und die Lachs-Rechtecke gleichmäßig damit bestreichen. Mit dem Estragon bestreuen. Mithilfe der Folie den Lachs von der Längsseite her zu strammen Röllchen aufrollen und fest in die Folienstücke einwickeln.

3 Die Lachsröllchen mindestens 2 Std. (am besten über Nacht) im Kühlschrank kalt stellen.

4 Vor dem Anrichten das Ei in 10 Min. hart kochen. Abschrecken und abkühlen lassen. Den Feldsalat gründlich waschen, putzen und trockenschleudern. Das Ei pellen, halbieren und das Eiweiß vom Eigelb trennen. Das Eiweiß hacken und beiseite stellen.

5 Das Eigelb mit einer Gabel zerdrücken und mit Essig, Buttermilch, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Den Feldsalat darin wenden und anrichten. Die Lachsröllchen auswickeln und in 2 cm breite Scheiben schneiden. Auf dem Salat verteilen und mit dem Eiweiß bestreuen.

TIPPS: Die Lachsröllchen eignen sich prima für ein kaltes Büfett, denn sie können im Voraus zubereitet werden und passen super zu aller Art von Salaten. Das heißt natürlich auch, dass Sie den Feldsalat durch Rucola oder einen anderen gemischten Salat ersetzen können.

Wie in Italien (Foto rechts)

Thunfisch auf Tomaten-Zucchini-Gemüse

150 g Thunfischfilet (frisch oder TK und aufgetaut) | 5 Zweige Rosmarin | 1 Bio-Zitrone | 2 Knoblauchzehen | 2 TL Olivenöl | 500 g junge Zucchini | 200 g Kirschtomaten | Salz | Pfeffer | 100 ml Gemüsebrühe | 2 EL gehacktes Basilikum

Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung
Pro Portion 347 kcal, 23 g EW, 19 g F, 16 g KH

1 Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in 2 Portionen teilen. Den Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, die Nadeln fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale in einem tiefen Teller mit der Hälfte des Rosmarins verrühren. 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. 1 TL Öl unterrühren. Den Fisch in der Marinade wenden und 30 Min. ziehen lassen.

2 Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen. Die übrige Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Eine große beschichtete Pfanne mit dem restlichen Öl auspinseln und erhitzen, Knoblauch und Zucchini darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Rosmarin würzen und mit der Brühe ablöschen. Die Tomaten einlegen und darin erhitzen.

3 Fisch aus der Marinade heben, salzen, pfeffern und auf das Gemüse in der Pfanne legen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. garen. Mit Basilikum bestreuen.



Familientauglich

Seelachs mit Brokkoli-Blumenkohl-Gemüse

300 g Seelachsfilet (frisch oder TK und aufgetaut) | 1 EL Zitronensaft | Salz | Pfeffer | 1 Bund Schnittlauch | 400 g Brokkoli | 400 g Blumenkohl | 300 ml Gemüsebrühe | 100 g Crème légère | frisch geriebene Muskatnuss | 1 TL Saucenbinder

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung
Pro Portion 348 kcal, 42 g EW, 15 g F, 16 g KH

1 Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

2 Brokkoli und Blumenkohl in Röschen teilen, putzen und waschen. Die Stiele schälen und würfeln. Reichlich Salzwasser aufkochen, Brokkoli und Blumenkohl darin 5 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

3 Die Gemüsebrühe in einem großen Topf aufkochen. Die Crème légère einrühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit Saucenbinder etwas andicken. Brokkoli und Blumenkohl untermengen. Die Fischstreifen unterheben und bei mittlerer Hitze in 5 Min. zugedeckt gar ziehen lassen. Mit Schnittlauch bestreuen.

Auch für den Grill (Foto rechts)

Lachsspieße mit Gemüsesalat

200 g Lachsfilet (frisch oder TK und aufgetaut) | 2 EL Zitronensaft | 3 Fenchelknollen (ca. 450 g) | 4 gelbe Paprikaschoten | 100 ml Geflügelbrühe | 3 EL Weißweinessig | 1 EL getrockneter Estragon | Salz | Pfeffer | 1 TL Rapsöl | Außerdem: 4 Schaschlikspieße

Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung
Pro Portion 303 kcal, 25 g EW, 15 g F, 17 g KH

1 Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen, in 1 cm große Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Fenchelknollen putzen und waschen, die harten Strünke entfernen, das Grün hacken und beiseite legen. Den Fenchel sehr fein schneiden. Die Paprika vierteln, putzen und waschen. Mit einem Sparschäler schälen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

2 Die Brühe mit Essig, Estragon, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, das Öl unterschlagen. Fenchel und Paprika darin wenden und 15 Min. ziehen lassen.

3 Die Lachswürfel auf die Spieße stecken, salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Min. braten. Den Salat mit dem Fenchelgrün bestreuen.



Gästefein

Tilapia-Filet auf Lauch

200 g Tilapia-Filet (frisch oder TK und aufgetaut, ersatzweise Rotbarsch) | 2 EL Zitronensaft | Salz | Pfeffer | 800 g Lauch | 300 ml Fischfond | 100 g Frischkäse mit Buttermilch | 75 g Crème légère | 1 TL Pinienkerne | 2–3 EL gehacktes Basilikum | Außerdem: Bratschlauch (oder Bratbeutel)

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung
Pro Portion 386 kcal, 40 g EW, 13 g F, 17 g KH

1 Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in 2 Portionen teilen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 160° (Umluft 145°) vorheizen.

2 Lauch putzen, waschen und quer in 10 cm lange Stücke schneiden, diese längs halbieren und in reichlich kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Fisch in den Bratschlauch legen, 4 EL Fond zugeben. Verschließen, auf den kalten Rost legen und im heißen Ofen (Mitte) 15 Min. garen.

3 Restlichen Fond in einem Topf mit dem Frischkäse und der Crème légère verrühren, aufkochen, salzen und pfeffern. Nach Belieben etwas einkochen lassen. Den Lauch einlegen und bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, vom Herd nehmen. Den Bratschlauch aufschneiden und den Schmorfond unter das Gemüse rühren, das Basilikum unterheben. Lauch und Fisch mit den Pinienkernen bestreuen.

All-in-one-Gericht

Dorade aus dem Ofen

2 küchenfertige kleine Doraden (à 300 g) | Saft von 1/2 Zitrone | Salz | Pfeffer | 2 Zweige Thymian | 2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 3 rote Paprikaschoten | 4 Tomaten | 1 EL Olivenöl | 150 ml Fischfond | 1/2 Bund Petersilie

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung | 30 Min. Garen
Pro Portion 303 kcal, 31 g EW, 6 g F, 16 g KH

1 Die Fische kalt abspülen und trockentupfen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Thymianzweige abbrausen und jeweils in die Bauchhöhle der Fische legen.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochend heißem Wasser überbrühen, häuten und in Scheiben schneiden. Ofen auf 180° vorheizen.

3 Das Öl in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten, Knoblauch, Paprika und Tomaten zugeben und kurz mitbraten, salzen und pfeffern.

4 Die Fische auf das Gemüse legen und den Fond seitlich angießen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) 20–30 Min. garen. Petersilie waschen und trockenschütteln, Blättchen hacken. Fisch und Gemüse auf einer Platte anrichten, mit Petersilie bestreuen.

oben: Dorade aus dem Ofen | unten: Tilapia-Filet auf Lauch





Mit Asia-Touch (Foto oben)

Tintenfischringe aus dem Wok

300 g küchenfertiger Tintenfisch (frisch oder TK und aufgetaut) | 1 rote Chilischote | 1 Knoblauchzehe | 1 Bio-Limette | 2 EL Sojasauce | 1 EL Fischsauce | 1/2 TL Koriandersamen | 200 g Staudensellerie | 3 Paprikaschoten | 100 g Sojasprossen | 1/2 Bund Koriandergrün | 1 EL Erdnussöl

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung | 30 Min. Marinieren
Pro Portion 317 kcal, 33 g EW, 13 g F, 16 g KH

1 Den Tintenfisch kalt abspülen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Die Chili aufschlitzen, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

2 Soja- und Fischsauce mit Koriandersamen, Chili, Knoblauch, Limettenschale und -saft mischen, den Tintenfisch darin wenden und 30 Min. marinieren. Sellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen. Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blättchen hacken.

3 Das Öl im Wok (oder in einer großen Pfanne) stark erhitzen. Tintenfischringe abtropfen lassen und im heißen Öl kross anbraten. Sellerie und Paprika zugeben und unter ständigem Rühren 5 Min. mitbraten. Sprossen hinzufügen, mit der Marinade ablöschen und unter Rühren weitere 5 Min. braten. Salzen, pfeffern und das Koriandergrün unterheben.

Für Gäste

Provenzalischer Muscheltopf

800 g Mies- oder Venusmuscheln | 2 kleine Zwiebeln | 4 Knoblauchzehen | 500 g Staudensellerie | 1 Stange Lauch (ca. 150 g) | 1 EL Olivenöl | 1 Dose geschälte Tomaten (400 g) | 1 EL Kräuter-der-Provence-Mischung | Salz | Pfeffer

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung
Pro Portion 251 kcal, 25 g EW, 13 g F, 18 g KH

1 Die Muscheln mit kaltem Wasser bedecken und 15–20 Min. stehen lassen. Inzwischen die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie und Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden.

2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Sellerie und Lauch zugeben und unter Rühren 5 Min. mitbraten. Tomaten (samt Saft) hinzufügen und zerkleinern. Kräuter unterrühren und alles bei mittlerer Hitze 10 Min. offen köcheln lassen.

3 Die Muscheln in ein Sieb abgießen, offene Exemplare wegwerfen. Die restlichen Muscheln gründlich unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.

4 Gemüse salzen und pfeffern. Muscheln einlegen und zugedeckt bei starker Hitze 5 Min. darin garen. Jetzt noch geschlossene Muscheln heraussuchen und wegwerfen. Den Muscheltopf abschmecken und anrichten.

BEILAGEN-TIPP: Für Freunde und Partner Baguette oder Pommes frites dazureichen.



Mediterran | mit Oliven (Foto links)

Garnelen auf Mittelmeer-Gemüse

2 getrocknete Tomaten (ohne Öl) | 1 Zwiebel | 3 Zucchini | 1 Aubergine | 2 Tomaten | 1 großes Bund Basilikum | 1 Zweig Rosmarin | 2 Zweige Thymian | 2 Knoblauchzehen | 30 g schwarze Oliven (in Scheiben; aus dem Glas) | 1 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer | 400 g rohe geschälte Garnelen

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung | 30 Min. Einweichen | 20 Min. Garen
Pro Portion 352 kcal, 36 g EW, 15 g F, 16 g KH

1 Getrocknete Tomaten mit kochend heißem Wasser bedecken und 30 Min. einweichen. Zwiebel schälen, Zucchini und Aubergine waschen und putzen. In 1 cm große Würfel schneiden. Frische Tomaten einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Eingeweichte Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Alles in einer Schüssel mischen. Den Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

2 Kräuter abbrausen und trockenschütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen. Basilikum grob hacken. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Kräuter, Oliven und Öl untermischen, salzen und pfeffern. Garnelen kalt abspülen, trockentupfen, längs halbieren (evtl. Darm entfernen), salzen und pfeffern.

3 Gemüse auf 2 große Stücke Alufolie verteilen, Garnelen daraufsetzen. Marinade darüber verteilen, Folien verschließen. Auf dem Blech im heißen Ofen (Mitte) 20 Min. garen.

Für den Grillabend

Bunte Grillspieße mit Tsatsiki

200 g Schweinefilet | 3 Paprikaschoten | 200 g Kirschtomaten | 2 rote Zwiebeln | 1 EL Olivenöl | 2 EL Zitronensaft | 1 EL TK-Italienische-Kräutermischung (25 g) | 1 Salatgurke | 2 Knoblauchzehen | 50 g Crème légère | 150 g fettarmer Joghurt | Salz | Pfeffer | 8 dünne Streifen magerer Frühstücksspeck (ca. 50 g) | Außerdem: 8 Schaschlikspieße

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung | 30 Min. Marinieren
Pro Portion 368 kcal, 36 g EW, 15 g F, 18 g KH



1 Das Filet trockentupfen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen. Die Zwiebeln schälen und achteln. Alles in einer Schüssel mischen.

2 Olivenöl, Zitronensaft und Kräuter verrühren und mit den Zutaten in der Schüssel vermengen. 30 Min. durchziehen lassen.

3 Für das Tsatsiki die Gurke gründlich waschen, längs halbieren, entkernen und in eine zweite Schüssel raspeln. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Crème légère und Joghurt unterrühren, salzen und pfeffern. Den Backofengrill auf 250° vorheizen.

4 Fleisch, Paprika, Tomaten und Zwiebeln aus der Marinade heben und mit dem Speck auf die Spieße stecken. Salzen, pfeffern und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im heißen Ofen (oben) 10 Min. grillen, dabei dreimal wenden. Mit dem Tsatsiki genießen.

TIPPS: Pinseln Sie die Holzspieße mit wenig Öl ein, bevor Sie die Fleisch- und Gemüsestücke aufreihen, so lassen sie sich nach dem Grillen besser lösen. Statt im Backofen können Sie die Spieße natürlich auch auf dem Holzkohle- oder auf dem elektrischen Grill grillen, dabei mehrmals wenden. Wenn Sie mit Kindern und Freunden grillen, bereiten Sie entsprechend mehr Tsatsiki zu und reichen knuspriges Baguette dazu.

Mit Brokkolipüree

Zitronen-Knoblauch-Steaks

2 Knoblauchzehen | 2 Bio-Zitronen | 3 Zweige Thymian | 5 schwarze Pfefferkörner | 2 Rumpsteaks ohne Fettrand (à 150 g) | 600 g Brokkoli | Salz | Pfeffer | frisch geriebene Muskatnuss | 1 EL Olivenöl | 200 ml Rinderbrühe

Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung | 2 Std. Marinieren
Pro Portion 414 kcal, 51 g EW, 16 g F, 14 g KH

1 Knoblauch schälen und grob hacken. Zitronen heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Thymian abbrausen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Thymian und Pfefferkörner im Mörser zu einer feinen Paste verarbeiten. Steaks trockentupfen, in die Paste einlegen und mindestens 2 Std. im Kühlschrank marinieren.

2 Den Brokkoli in Röschen teilen, putzen und waschen. Die Stiele schälen und fein würfeln. Reichlich Salzwasser aufkochen und den Brokkoli darin 15 Min. garen. Abgießen, abtropfen lassen und in einem hohen Gefäß pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bei Bedarf warm halten.

3 Die Steaks aus der Marinade nehmen und diese etwas vom Fleisch abstreifen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern und in Alufolie gewickelt warm halten.

4 Bratensatz mit der Brühe loskochen, die Marinade unterrühren und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steaks und Püree mit der Sauce anrichten.

BEILAGEN-TIPP: Familie, Partner oder Kinder freuen sich über Bratkartoffeln: Für 2 Personen 400 g Kartoffeln 15–20 Min. in reichlich Salzwasser vorgaren. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen. In Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 1 EL Butter in einem kleinen Topf schmelzen und die Kartoffeln damit beträufeln. Im auf 200° vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 180°) 10 Min. backen. Inzwischen 1 Zwiebel schälen und fein hacken. Über die Kartoffeln streuen und diese in weiteren 10 Min. fertig garen. Zu den Steaks und dem Püree servieren.



Gulasch mal anders

Rindergulasch mit Artischocken

300 g Rindergulasch (aus der Keule) | 300 g Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 50 g getrocknete Tomaten in Öl | 1 EL Olivenöl | 2 EL Tomatenmark | 1 TL Rosmarinnadeln | 1 TL Thymianblättchen | Salz | Pfeffer | 300 ml Rinderbrühe | 1 Dose Artischockenherzen (400 g Füllmenge) | 2–3 EL gehacktes Basilikum

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung | 1 Std. Schmoren
Pro Portion 353 kcal, 47 g EW, 11 g F, 18 g KH

1 Das Gulasch von Sehnen und Fett befreien und trockentupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln achteln, Knoblauch in Scheibchen schneiden. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Den Ofen auf 200° vorheizen.

2 Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch, Zwiebeln und Knoblauch darin scharf anbraten. Tomaten, Tomatenmark, Rosmarin und Thymian zugeben, kurz mitbraten und mit der Brühe ablöschen, aufkochen, salzen und pfeffern. Das Gulasch im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) zugedeckt ca. 1 Std. schmoren. Ab und zu umrühren.

3 Artischocken abgießen und achteln oder vierteln. Kurz vor Garzeitende unter das Gulasch heben. Vor dem Anrichten abschmecken und mit dem Basilikum bestreuen.

FAMILIEN-TIPP: Kinder freuen sich über Nudeln oder Röstkartoffeln zum Gulasch.

Gästeessen

Rehragout mit Spitzkohl

300 g mageres Rehfleisch aus der Keule | 250 g Schalotten | 2 Knoblauchzehen | 1 TL Rapsöl | 2 EL Tomatenmark | 1 TL Rosmarinnadeln | 2 TL Thymianblättchen | 1 TL Mehl | 50 ml ungesüßter Apfelsaft | 300 ml Wildfond | Salz | Pfeffer | 400 g Spitzkohl | 100 g Crème légère | 100 ml Gemüsebrühe

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung | 2 Std. Schmoren
Pro Portion 411 kcal, 52 g EW, 20 g F, 14 g KH

1 Das Fleisch von Sehnen und Fett befreien, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ofen auf 150° vorheizen.

2 Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin kräftig anbraten. Schalotten und Knoblauch kurz mitbraten. Tomatenmark, Rosmarin und 1 TL Thymian unterrühren. Mehl darüberstäuben und weitere 2 Min. braten. Mit Apfelsaft und Fond ablöschen, aufkochen, salzen und pfeffern. Das Ragout im heißen Ofen (Mitte, Umluft 140°) zugedeckt ca. 2 Std. schmoren. Ab und zu umrühren.

3 Kohl putzen, waschen, in Streifen schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Crème légère mit Brühe und übrigem Thymian in einem Topf sämig einkochen lassen. Salzen und pfeffern. Kohl darin kurz erwärmen. Mit dem Ragout anrichten.

oben: Rehragout mit Spitzkohl | unten: Rindergulasch mit Artischocken



Herbstgericht

Schweinefilet auf Pilzragout

300 g Schweinefilet | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Weißweinessig | 2 TL Thymianblättchen | 2 Bund Frühlingszwiebeln | 1 kg gemischte Pilze | Salz | Pfeffer | 100 g Crème légère | Außerdem: Bratschlauch (oder Bratbeutel)

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung | 1 Std. Marinieren | 35 Min. Garen
Pro Portion 366 kcal, 50 g EW, 12 g F, 15 g KH

1 Das Schweinefilet von Häutchen und Fett befreien und trockentupfen. Den Knoblauch schälen und in eine flache Schüssel pressen. Den Essig mit der Hälfte des Thymians unterrühren und das Fleisch darin an einem kühlen Ort mindestens 1 Std. marinieren, dabei immer wieder wenden.

2 Den Ofen auf 160° vorheizen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Pilze trocken abreiben, putzen und vierteln. Mit den Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mischen und mit übrigem Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Die Crème légère unterrühren.

3 Die Frühlingszwiebel-Pilz-Mischung in den Bratschlauch füllen und das Schweinefilet darauflegen. Den Bratschlauch verschließen und oben einige Male einstechen. Auf den kalten Gitterrost legen und im heißen Backofen (Mitte, Umluft 145°) ca. 35 Min. garen. Das Pilzragout mit dem Filet in Scheiben anrichten.



Gut vorzubereiten (Foto oben)

Schmetterlingsteaks mit Backofengemüse

500 g Austernpilze | 500 g Staudensellerie | 4 Tomaten | 1 1/2 EL Rapsöl | Salz | Pfeffer | 400 ml Gemüsebrühe | 2 Schmetterlingsteaks (à 150 g) | 1 EL Crème légère | 2–3 EL gehackte Petersilie

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung | 50 Min. Garen
Pro Portion 448 kcal, 59 g EW, 16 g F, 14 g KH

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Pilze trocken abreiben, putzen und halbieren. Den Sellerie waschen, putzen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und achteln, Kerne und Stielansätze entfernen.

2 Eine Auflaufform mit 1/2 EL Öl ausstreichen. Pilze darin verteilen, salzen und pfeffern. Sellerie und Tomaten darüberstreuen, würzen. Brühe angießen und die Form mit Alufolie verschließen. Das Gemüse im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 50 Min. garen.

3 Ca. 10 Min. vor Garzeitende die Steaks etwas flach klopfen, wenig pfeffern. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Steaks darin bei starker Hitze von beiden Seiten 2–3 Min. braten, salzen. Mit dem Gemüse und je 1 Klecks Crème légère anrichten und mit Petersilie bestreuen.

GÄSTE-TIPP: Für Gäste kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge) waschen, aufs Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und Rosmarin bestreuen. Im Ofen 30 Min. mitgaren.

Für Spargelliebhaber (Foto rechts)

Rouladen mit grünem Spargel

50 g getrocknete Tomaten (ohne Öl) | 4 EL Weißweinessig | 1,2 kg grüner Spargel | Salz | 1 Ei | 1/2 Bund Basilikum | 2 magere Schweineschnitzel (à 120 g) | Pfeffer | 1 EL Olivenöl

Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung | 40 Min. Garen
Pro Portion 382 kcal, 43 g EW, 15 g F, 16 g KH

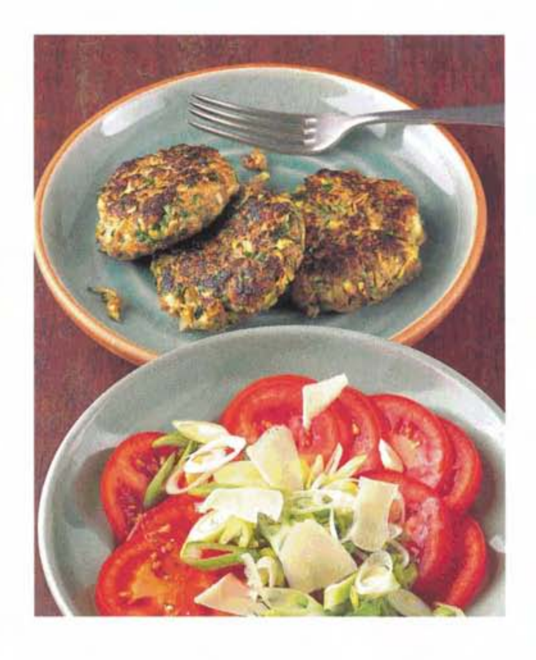
1 1/2 l Wasser mit Essig und Tomaten aufkochen und 40 Min. köcheln lassen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, trockene Enden kappen. Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen.

2 Das Ei in 10 Min. hart kochen. Abschrecken, pellen und hacken. Basilikum abbrausen, Blättchen hacken. Tomaten aus dem Sud heben, in Streifen schneiden. Schnitzel trockentupfen, flach klopfen, salzen und pfeffern. Ein Drittel der Tomaten und 1 EL gehacktes Basilikum darauf verteilen. Zu Rouladen aufrollen, mit Zahnstochern feststecken.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen, Rouladen darin in 3 Min. rundum scharf anbraten. Hitze reduzieren und zugedeckt 10 Min. nachziehen lassen, einmal wenden, herausheben und warm halten. Im Bratsud den Spargel mit den übrigen Tomaten unter Rühren 5 Min. erhitzen. Rouladen und Spargel anrichten, mit Ei und übrigem Basilikum bestreuen.

BEILAGEN-TIPP: Dazu für Partner, Kinder oder Gäste Pommes frites aus dem Backofen zubereiten.





Mit Tomatensalat (Foto oben)

Mediterrane Frikadellen

2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 100 g Rucola | 300 g Zucchini | 200 g Tatar | 1 EL TK-Italienische-Kräutermischung | 1 kleines Ei | Salz | Pfeffer | 6 Tomaten | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 50 ml Gemüsebrühe | 3 EL Rotweinessig | 1 Knoblauchzehe | 1 TL Olivenöl | 1 EL frisch gehobelter Parmesan

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung
Pro Portion 310 kcal, 34 g EW, 17 g F, 17 g KH

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. 3 EL Wasser erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, etwas abkühlen lassen. Rucola waschen, putzen und trockenschleudern, harte Stiele entfernen und die Blätter fein hacken. Zucchini schälen und raspeln.

2 Die vorbereiteten Zutaten mit Tatar, Kräutern und Ei verkneten, salzen, pfeffern und zu 6 flachen Frikadellen formen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze in 8–10 Min. von beiden Seiten knusprig braten.

3 Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Stielansätze entfernen. Tomaten auf zwei Tellern überlappend anrichten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden und auf den Tomaten verteilen. Brühe, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Öl unterschlagen. Das Dressing über den Tomatensalat träufeln. Den Parmesan darüber verteilen und mit den Frikadellen anrichten.

FAMILIEN-TIPP: Machen Sie die Frikadellen für Ihre Kinder zur Basiszutat: Hamburger-Brötchen, Gürkchen, Ketchup, Senf, Mayonnaise, Tomatenscheiben und Zwiebelringe bereitstellen, und los geht's.

Klassiker

Chili con Carne

2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 3 Paprikaschoten | 5 Tomaten | 1 TL Olivenöl | 200 g Tatar | 1 TL Chilipulver | 1/2 TL Currypulver | 1 Prise Zimtpulver | Salz | Pfeffer | 1/2 l Rinderbrühe | 100 g saure Sahne

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 256 kcal, 35 g EW, 16 g F, 16 g KH

1 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls klein würfeln, Kerne und Stielansätze entfernen.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Das Tatar zugeben und unter Rühren krümelig braten. Mit Chili, Curry, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Paprika, Tomaten und Brühe unterrühren und das Chili zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Abschmecken und mit der sauren Sahne anrichten.

GÄSTE-TIPP: Für Gäste, Kinder und Freunde am Ende der Garzeit noch 1 kleine Dose Kidneybohnen unterrühren und im Chili erhitzen. Servieren Sie dazu Baguette.

Schnell eingekauft (Foto rechts)

Schweinefilet mit Zucchininudeln

1,2 kg Zucchini | 300 g Schweinefilet | 1 Knoblauchzehe | 4 Zweige Thymian | 1 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer | 300 ml Brühe

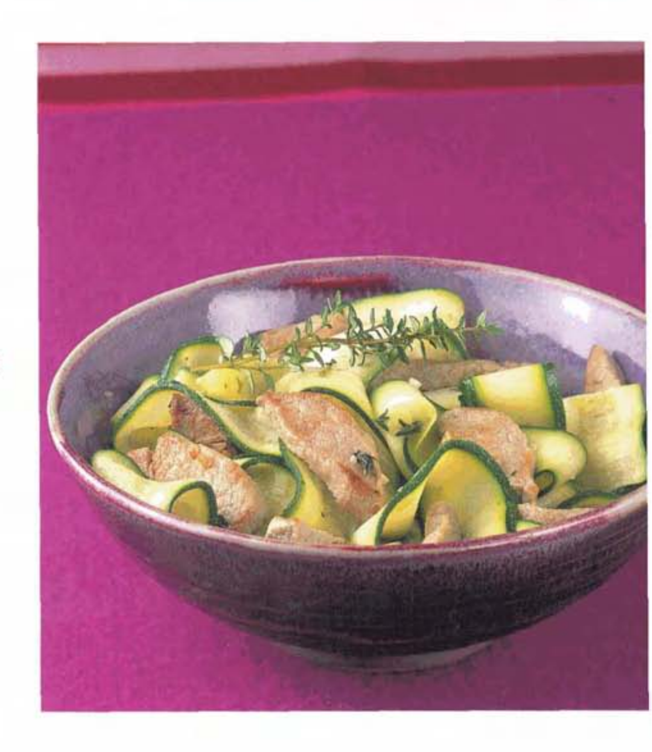
Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 370 kcal, 43 g EW, 16 g F, 13 g KH

1 Die Zucchini waschen, putzen und mit dem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden. Das Filet trockentupfen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen. Den Thymian abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen.

2 Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Filetstreifen darin bei mittlerer Hitze unter Wenden in 3 Min. kross anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, den Knoblauch dazupressen und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen. Die Zucchini zugeben und unter vorsichtigem Rühren kurz mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Die Zucchini in Step 2 nur ganz kurz mitgaren, da sie sonst zu weich werden und zerfallen.

GÄSTE-TIPP: Zucchininudeln für Gäste mit separat gekochten bunten Bandnudeln mischen und mit einem leckeren Tomatensalat (siehe Rezept links) servieren.



Ingwerscharf

Entenbrust mit Kohlrabigemüse

250 g Entenbrust (ohne Haut und Fett) | 1 EL Zitronensaft | Salz | Pfeffer | 600 g Kohlrabi | 2 Schalotten | 1 walnussgroßes Stück Ingwer | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 200 ml Geflügelbrühe | 1 TL Rapsöl | 1 EL Weinessig | 1 TL süßer Senf

Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung
Pro Portion 364 kcal, 52 g EW, 11 g F, 16 g KH

1 Die Entenbrust kalt abspülen und trockentupfen. Rundum mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer einreiben. Kohlrabi schälen und in feine Streifen schneiden. Schalotten und Ingwer schälen, die Schalotten klein würfeln, den Ingwer fein reiben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 Die Brühe erhitzen, Kohlrabi, Schalotten und Ingwer darin 10 Min. dünsten, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 100° vorheizen.

3 Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl auspinseln und erhitzen, das Fleisch darin von beiden Seiten 2 Min. scharf anbraten. In der Pfanne (oder auf einem Teller) im heißen Backofen 10–12 Min. nachziehen lassen.

4 Frühlingszwiebeln unter das Kohlrabigemüse heben, mit Essig, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten.

FAMILIEN-TIPP: Schmeckt dem Rest der Familie mit Spätzle oder Nudeln.

Für Gäste

Kaninchenrücken mit Paprika-Pilz-Gemüse

1 Knoblauchzehe | 1 EL Zitronensaft | 1 1/2 EL Oregano | 300 g Kaninchenrücken (ohne Knochen und Fett) | 500 g rote Paprikaschoten | 300 g Champignons | 200 g Rucola | 1 EL Olivenöl | 1 TL Thymianblättchen | 2 EL Aceto balsamico | Salz | Pfeffer

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung | 30 Min. Marinieren
Pro Portion 327 kcal, 42 g EW, 14 g F, 16 g KH

1 Den Knoblauch schälen und in ein Schälchen pressen. Zitronensaft und 1 EL Oregano unterrühren. Die Kaninchenrücken damit einreiben und 30 Min. marinieren.

2 Paprika halbieren, putzen, waschen und würfeln. Pilze abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen, putzen und trockenschleudern, Blätter grob hacken.

3 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 4 Min. braten. Salzen, pfeffern und in Alufolie gewickelt warm halten. Pilze und Paprika im verbliebenen Bratfond 10 Min. braten, dabei mehrmals wenden. Mit Thymian, übrigem Oregano, Essig, Salz und Pfeffer würzen. Rucola unterheben und alles weitere 5 Min. unter Rühren braten. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten.

GÄSTE-TIPP: Servieren Sie für Ihre Gäste knusprig gebratene Gnocchi aus der Pfanne dazu.

oben: Kaninchenrücken mit Paprika-Pilz-Gemüse | unten: Entenbrust mit Kohlrabigemüse





Mit feiner Schärfe (Foto oben)

Hähnchencurry

250 g Hähnchenbrustfilet | 3 EL Sojasauce | 1 Knoblauchzehe | 1 walnussgroßes Stück Ingwer | 2 rote Chilischoten | 2 Paprikaschoten | 400 g Chinakohl | 200 g Staudensellerie | 1 Stange Lauch | 1/2 l Gemüsebrühe | 2 TL Currypulver | 100 ml Kokosmilch (aus der Dose) | Salz | Pfeffer | 1 EL Olivenöl | 2 EL gehacktes Koriandergrün

Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung
Pro Portion 364 kcal, 40 g EW, 15 g F, 16 g KH

1 Das Filet kalt abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. In einem Schälchen mit der Sojasauce beträufeln. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles gut vermengen und 30 Min. marinieren.

2 Inzwischen den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilis längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und fein hacken. Das Gemüse putzen und waschen. Paprika und Chinakohl in Streifen, den Sellerie in feine Scheiben und den Lauch in Ringe schneiden.

3 Die Brühe mit Ingwer, Chili und Currypulver erhitzen und das Gemüse darin 5 Min. dünsten. Die Kokosmilch zugießen, salzen, pfeffern und weitere 5 Min. köcheln lassen.

4 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze in 4–5 Min. rundum goldbraun braten. Das Fleisch samt Bratsatz und restlicher Marinade unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Koriander bestreuen.

Familien-Klassiker

Putenrouladen mit Brokkoli

800 g Brokkoli | 1 Knoblauchzehe | 1 TL Rosmarinnadeln | 1 TL Thymianblättchen | 1 TL Salbeiblättchen | Salz | Pfeffer | 2 dünne Putenschnitzel (à 130 g) | 1 EL Rapsöl | 100 g Crème légère | 200 ml Geflügelbrühe

Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung
Pro Portion 348 kcal, 47 g EW, 11 g F, 13 g KH

1 Den Brokkoli in Röschen teilen, putzen und waschen. Die Stiele schälen und würfeln. Reichlich Salzwasser aufkochen und die Brokkolistiele darin 10 Min. garen. Die Röschen zufügen und 5 Min. mitgaren. Abgießen, abtropfen lassen und die Hälfte des Brokkolis in ein hohes Rührgefäß umfüllen. Die andere Hälfte beiseite stellen.

2 Knoblauch schälen, grob hacken und mit den Kräutern ins Rührgefäß dazugeben. Mit dem Pürierstab pürieren, salzen und pfeffern.

3 Schnitzel kalt abspülen, trockentupfen und etwas flach klopfen. Salzen, pfeffern und mit der Hälfte des Brokkolipürees bestreichen. Die Schnitzel zu festen Rouladen aufrollen, mit Zahnstochern feststecken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen darin bei mittlerer Hitze in 3 Min. rundum anbraten. Die Hitze reduzieren und das Fleisch 15 Min. zugedeckt garen.

4 Inzwischen die Crème légère mit der Brühe in einem Topf verrühren und aufkochen. Das restliche Brokkolipüree unterrühren, salzen und pfeffern. Die ganzen Brokkoliröschen einlegen und darin erwärmen. Mit den Rouladen anrichten.

Italien lässt grüßen (Foto rechts)

Putenschnitzel mit Auberginenpüree

500 g Auberginen | Salz | 1 EL Zitronensaft | 100 ml Gemüsebrühe | 1 Knoblauchzehe | 1 EL TK-Italienische-Kräutermischung | Pfeffer | 2 Zwiebeln | 400 g Tomaten | 2 Putenschnitzel (à 150 g) | 1 EL Olivenöl

Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung
Pro Portion 332 kcal, 42 g EW, 11 g F, 14 g KH

1 Die Auberginen putzen, schälen und würfeln. In einem Sieb mit 1 TL Salz bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. 10 Min. ziehen lassen.

2 Die Brühe in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch schälen und dazupressen, die Kräuter unterrühren. Die Auberginenwürfel trockentupfen, in die Brühe geben und offen bei mittlerer Hitze in 10–15 Min. weich kochen. Pürieren, salzen und pfeffern. Warm halten.

3 Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Tomaten waschen und würfeln, Kerne und Stielansätze entfernen. Die Schnitzel kalt abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2 Min. goldbraun braten. In Alufolie gewickelt warm halten.

4 Die Zwiebeln im verbliebenen Bratsatz glasig dünsten. Die Tomaten zugeben und 5 Min. schmoren. Salzen, pfeffern und zum Püree und den Schnitzeln anrichten.



Ofen-Klassiker

Gefüllte Paprika

4 kleine rote Paprikaschoten | 4 Zwiebeln | 1 Bund Petersilie | 1 TL Olivenöl | 200 g Tatar | 2 TL Rosmarinnadeln | Salz | Pfeffer | 1 EL frisch geriebener Bergkäse | 200 ml Rinderbrühe | 1 Knoblauchzehe | 1 TL Saucenbinder

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung | 30 Min. Garen
Pro Portion 378 kcal, 32 g EW, 17 g F, 18 g KH

1 Von den Paprika jeweils einen Deckel abschneiden. Die Schoten putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen fein hacken.

2 Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl auspinseln und erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Tatar zugeben und krümelig braten. Mit Rosmarin, Salz, Pfeffer und der Hälfte der Petersilie würzen. Ofen auf 180° vorheizen.

3 Den Käse mit der Tatarmasse vermengen. In die Paprika füllen und die Deckel auflegen. Die Paprika in einen Bräter setzen und die Brühe angießen. Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 30 Min. garen.

4 Den Bräter aus dem Ofen nehmen, die Paprika herausheben und warm halten. Den Garfond mit Salz und Pfeffer würzen, 10 Min. köcheln lassen und mit Saucenbinder andicken. Die Paprika mit der Sauce anrichten und mit der restlichen Petersilie bestreuen.



Mit Mozzarella überbacken (Foto oben)

Gratiniertes Kalbsfilet

500 g Zucchini | 1 Knoblauchzehe | 1 TL Pesto (aus dem Glas) | 500 g Tomaten | 100 g Mozzarella light | 2 Kalbsfiletmedaillons (à 120 g) | 1 EL Olivenöl | 2 EL gehacktes Basilikum

Für 2 Personen | 40 Min. Zubereitung
Pro Portion 390 kcal, 41 g EW, 19 g F, 13 g KH

1 Die Zucchini waschen, putzen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Pesto untermengen. 10 Min. durchziehen lassen. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.

2 Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Abwechselnd mit den Zucchini in eine beschichtete Auflaufform schichten und im heißen Backofen (Mitte) ca. 15 Min. garen.

3 Inzwischen den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Medaillons trockentupfen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2 Min. anbraten, dann salzen und pfeffern. Das Tomaten-Zucchini-Gemüse aus dem Ofen nehmen, die Medaillons darauflegen und den Mozzarella darüber verteilen. Weitere 8 Min. im Backofen überbacken. Mit Basilikum bestreut anrichten.

Preiswert (Foto rechts)

Spitzkohlrouladen

1 kleiner Spitzkohl (ca. 500 g) | Salz | 200 g Knollensellerie | 200 g Tatar | 1 Ei | 1 Päckchen TK-Petersilie (25 g) | Pfeffer | 200 ml Rinderbrühe | 2 Tomaten | 100 g Frischkäse mit Buttermilch

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung | 40 Min. Garen
Pro Portion 360 kcal, 45 g EW, 12 g F, 15 g KH

1 Vom Spitzkohl 4 schöne äußere Blätter lösen und waschen. In reichlich kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Herausheben, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Aus dem Kohlkopf den Strunk herausschneiden, die Blätter in feine Streifen schneiden.

2 Den Knollensellerie schälen, grob raspeln und mit Tatar, Ei und der Hälfte der Petersilie zu einem Fleischteig verkneten. Salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200° vorheizen.

3 Die Spitzkohlblätter auf einem Küchentuch ausbreiten, mit einem zweiten Tuch abdecken und mit dem Nudelholz darüberrollen, um die Blätter geschmeidig zu machen. Fleischfüllung darauf verteilen, Blätter seitlich einschlagen und zu festen Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn fixieren. Rouladen mit der Naht nach unten in einen Bräter setzen, die Brühe angießen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 40 Min. garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden und die Kohlstreifen zugeben.

4 Tomaten waschen und würfeln, Kerne und Stielansätze entfernen. Rouladen aus dem Bräter heben und warm halten. Käse und Tomaten unter das Gemüse rühren, erhitzen, salzen und pfeffern. Mit den Rouladen anrichten. Übrige Petersilie darüberstreuen.





Rezeptregister

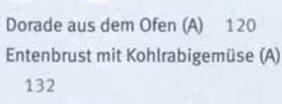
Damit Sie sofort sehen, ob es sich um ein Frühstücks-, Mittags- oder Abendrezept handelt, haben wir die Rezepte mit den jeweiligen Buchstaben (F=Frühstück, M=Mittag, A=Abend) in Klammern gekennzeichnet.





















Sachregister



Bücher, die weiterhelfen

- **An insulin index of foods: the insulin demand generated by 1000-kj portions of common foods**
  Holt, S., Brand-Müller, J., Petocz, P.; Am. J. Clin. Nutr. 66, 1264–1276; American Society for Clinical Nutrition
- **Genussvoll essen und abnehmen**
  Adam, O.; Walter Hädecke Verlag, Weil der Stadt



- **Gesund, vital, schlank**
  Pape, Dr. D., Schwarz, Dr. R., Gillessen, H.; Deutscher Ärzteverlag, Köln
- **Satt, schlank, gesund**
  Pape, Dr. D., Schwarz, Dr. R., Gillessen, H.; Deutscher Ärzteverlag, Köln



- **Sportmedizin – Grundlagen für Arbeit, Training und Präventivmedizin**
  Hollmann, W., Hettinger T.; Schattauer, Stuttgart/New York
- **Untersuchungen zum 24-h-Energieumsatz des Menschen: Zirkadianer Rhythmus, Beziehungen zum Körpergewicht und zur Ernährung**
  Steininger J.; Original: Z. ges. inn. Med., Jahrg. 40, Heft 8. Aus der Klinik für Physiotherapie des Städtischen Klinikums Berlin-Buch

Bücher aus dem GRÄFE UND UNZER VERLAG

- **Bodystyling ab 40**
  Schuhn, J., Trunz-Carlisi, E.
- **Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle**
  Elmadfa, Prof. Dr. I., Aign, W., Muskat, Prof. Dr. E., Fritzsche, D.
- **Pilates. Das Fitnesstraining für Körper und Seele**
  Kortes, A.
- **Praxisbuch Muskeltraining**
  Trunz-Carlisi, E.
- **Das große GU-Laufbuch**
  Buchhorn, Dr. Th., Winkler, N.
- **Ran an den Bauch!**
  Despeghel, Dr. M., Heufelder, Prof. Dr. A.
- **Schlank im Schlaf. Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen**
  Pape, Dr. D., Schwarz, Dr. R., Trunz-Carlisi, E., Gillessen, H.
- **Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan**
  Pape, Dr. D., Schwarz, Dr. R., Trunz-Carlisi, E., Heßmann, G., Gillessen, H.
- **Walking und sanftes Lauftraining**
  Bös, Prof. Dr. K.



Adressen, die weiterhelfen

- **Ernährungsmedizin und Adipositas-Konzept**
  Dr. Detlef Pape, Goethestraße 100, 45130 Essen, Tel.: 0201/7495577, Fax: 0201/7495593, www.insulean.de
- **Institut für Prävention und Nachsorge (IPN)**
  Elmar Trunz-Carlisi, Carl-von-Linde-Straße 4, 50999 Köln, Tel.: 02236/3931-0, Fax: 02236/3931-39, www.ipn-online.de
- **Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention**
  Hugstetter Straße 55, 79106 Freiburg, www.dgsp.de

Fitness-Equipment

- **Aquafitness:**
  www.dehag.de
- **Fitnessgeräte:**
  www.cardiofitness.de
- **Bezugsadresse Overball:**
  www.sport-tec.de
- **Thera-Band Europe GmbH**
  Mainzer Landstraße 19, 65589 Hadamar
  www.thera-band.de

Personal Trainer

- **www.personaltrainer.de**
- **www.personal-trainer-network.de**
- **www.personalfitness.de**

14 Tage powern nach Plan

Natürlich können Sie Ihre Mahlzeiten nach Lust und Laune aus den einzelnen Rezeptgruppen (Frühstück, Mittag und Abend) zusammenstellen. Doch wer sich den Einstieg erleichtern möchte, für den haben wir die folgenden zwei Wochen bereits fix und fertig geplant.

Tag 1

Morgens: Brotfrühstück aus dem Frühstücks-Baukasten (S. 36/37) mit einem selbst gemachten Aufstrich (ab S. 42)
Mittags: Bunter Rucola-Salat (S. 53), Kiwi-Granita (S. 89) als Dessert
Abends: Hähnchencurry (S. 134)

Tag 2

Morgens: Kokos-Kiwi-Müsli (S. 38)
Mittags: Gnocchi mit Tomatensauce (S. 69)
Abends: Gelbe Paprikasuppe (S. 104)

Tag 3

Morgens: Brotfrühstück aus dem Frühstücks-Baukasten (S. 36/37) mit einem selbst gemachten Aufstrich (ab S. 42)
Mittags: Rösti mit Gurken-Paprika-Salat (S. 65), Basilikum-Erdbeeren (S. 86) als Dessert
Abends: Rotbarsch mit Püree (S. 116)

Tag 4

Morgens: Melonen-Erdbeer-Müsli (S. 41)
Mittags: Kokosgemüse mit Korianderreis (S. 62)
Abends: Paprika-Rucola-Salat mit Camembert (S. 94)



Tag 5

Morgens: Brotfrühstück aus dem Frühstücks-Baukasten (S. 36/37) mit einem selbst gemachten Aufstrich (ab S. 42)
Mittags: Schnitzelröllchen mit Kartoffelgratin (S. 76)
Abends: Mediterranes Spargelomelette (S. 114)

Tag 6

Morgens: Orangen-Reis (S. 41)
Mittags: Kartoffelsalat mit Hähnchen (S. 55), Mango-Smoothie (S. 89) als Dessert
Abends: Lachsspieße mit Gemüsesalat (S. 119)



Tag 7

Morgens: Winter-Müsli (S. 40)
Mittags: Kalbsleber mit Apfel-Sellerie-Reis (S. 81)
Abends: Blumenkohlsuppe (S. 104)

Tag 8

Morgens: Brotfrühstück aus dem Frühstücks-Baukasten (S. 36/37) mit einem selbst gemachten Aufstrich (ab S. 42)
Mittags: Asiatische Hühnersuppe (S. 57), Gefüllte Feigen (S. 89) als Dessert
Abends: Krabbenomelette (S. 114)

Tag 9

Morgens: Hafer-Dinkel-Müsli (S. 38)
Mittags: Spaghetti Carbonara mit Tomatensalat (S. 66)
Abends: Italienischer Salat (S. 98)

Tag 10

Morgens: Brotfrühstück aus dem Frühstücks-Baukasten (S. 36/37) mit einem selbst gemachten Aufstrich (ab S. 42)
Mittags: Rehragout mit Orange (S. 79)
Abends: Lachsröllchen auf Feldsalat (S. 117)

Tag 11

Morgens: Bircher Müsli (S. 40)
Mittags: Gemüsesticks mit Dip (S. 52)
Abends: Chili con Carne (S. 130)

Tag 12

Morgens: Brotfrühstück aus dem Frühstücks-Baukasten (S. 36/37) mit einem selbst gemachten Aufstrich (ab S. 42)
Mittags: Nudelsalat (S. 52)
Abends: Gefüllte Paprika (S. 136)

Tag 13

Morgens: Kokos-Kiwi-Müsli (S. 38)
Mittags: Provenzalisches Gemüse (S. 85)
Abends: Tintenfischringe aus dem Wok (S. 122)



Tag 14

Morgens: Brotfrühstück aus dem Frühstücks-Baukasten (S. 36/37) mit einem selbst gemachten Aufstrich (ab S. 42)
Mittags: Kartoffelsuppe mit dreierlei Lauch (S. 59), Pflaumen-Erdbeer-Salat (S. 88) als Dessert
Abends: Schmetterlingsteaks mit Backofengemüse (S. 128)

7 Tage Eiweiß-Turbo

Wer den Abnehm-Turbo einschalten möchte (S. 25), kann für eine Woche die normale Mittags-Mischkost durch eine weitere Eiweißmahlzeit ersetzen. Wichtig: Das Frühstück beibehalten, denn dadurch bekommt Ihr Körper die Energie, die er für den Warmstart benötigt.

Tag 1

Morgens: Brotfrühstück aus dem Frühstücks-Baukasten (S. 36/37) mit einem selbst gemachten Aufstrich (ab S. 42)
Mittags: Rohkost mit Lachs (S. 97)
Abends: Zucchini-Gratin (S. 111)
Bewegungs-Tipp: Muskelaufbau-Training mit Schwerpunkt Rücken- und Bauchmuskulatur

Tag 2

Morgens: Kokos-Kiwi-Müsli (S. 38)
Mittags: Bunte Grillspieße mit Tsatsiki (S. 124)
Abends: Avocadosalat mit Hüttenkäse (S. 94)
Bewegungs-Tipp: Moderates Ausdauertraining zur Aktivierung des Fettstoffwechsels

Tag 3

Morgens: Brotfrühstück aus dem Frühstücks-Baukasten (S. 36/37), mit Aufstrich (ab S. 42)
Mittags: Pilz-Spinat-Omelette (S. 110)
Abends: Dorade aus dem Ofen (S. 120)
Relax-Tipp: Ein Vollbad mit Molkezusatz (aus der Apotheke) bringt den Stoffwechsel auf Trab

Tag 4

Morgens: Melonen-Erdbeer-Müsli (S. 41)
Mittags: Putenschnitzel mit Auberginenpüree (S. 135)
Abends: Sellerie-Käse-Suppe (S. 102)
Bewegungs-Tipp: Muskeltraining mit Schwerpunkt Ganzkörpertraining

Tag 5

Morgens: Brotfrühstück aus dem Frühstücks-Baukasten (S. 36/37) mit einem selbst gemachten Aufstrich (ab S. 42)
Mittags: Zitronen-Kabeljau-Eintopf (S. 109)
Abends: Zucchini-Gratin (S. 111)
Bewegungs-Tipp: Moderates Ausdauertraining heizt den Stoffwechsel an

Tag 6

Morgens: Orangen-Reis (S. 41)
Mittags: Rindergulasch mit Artischocken (S. 126)
Abends: Tomaten-Zwiebel-Salat mit Kräuterkäse (S. 95)
Relax-Tipp: Tiefes Atmen wirkt ausgleichend und heilend

Tag 7

Morgens: Bircher Müsli (S. 40)
Mittags: Griechischer Salat (S. 98)
Abends: Seelachs mit Brokkoli-Blumenkohl-Gemüse (S. 118)
Bewegungs-Tipp: Langsame Steigerung des moderaten Ausdauertrainings

→ **EXTRA: Kombinieren Sie den Eiweiß-Turbo mit einem moderaten Bewegungs- und Relaxprogramm.**
→ **Mehr dazu im 4-Wochen-Power-Plan (ab S. 94) oder im Schlank-im-Schlaf-Basistitel (ab S. 127).**